











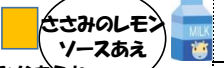

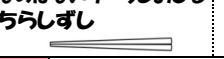




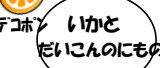

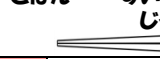
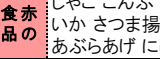
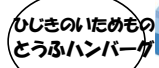

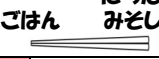


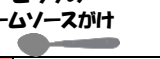
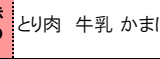


3月の給食の目標 ～1年間の給食を振り返ろう～

□にチェックしてみよう！

・よくできた◎→すばらしい！ ・まあまあできた○→がんばりましたね！ ・あまりできなかった△→残念。今月がんばりましょう！

1 給食の前には、いつも手をきれいに洗いましたか？ 	2 給食当番のときには、エロン・帽子・マスクをきちんと身につけましたか？ 	3 みんなと協力して給食の準備や後かたづけをすることができましたか？ 	4 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？ 	5 食事時の姿勢やマナーに気をつけながら食べることができましたか？ 
6 よくかんで食べましたか？ 	7 好ききらいしないで食べましたか？または、きれいなものも少しは食べようとしていましたか？ 	8 おはしの持ち方や使い方に気をつけながら食べることができましたか？ 	9 みんなと仲良く、楽しく食べることができましたか？ 	10 食べ物を大切にすることができましたか？ 

月	火	水	木	金
2日 行事食を味わおう  ひなあられ  なのはな いし うしおじる ちらしずし  きのこ 	3日 こぼさないで食べよう  かいどうサラダ  ピザ ミネストローネ トースト  まめいひん 豆製品	4日 今月のめあてを確認しよう  いかと たいこんのもの  てづくりふりかけ  ごはん すいとん じる  かいどう 海藻	5日 にらの栄養を知ろう  ひじきのためもの とうふハンバーグ  ごはん にらたま みそじる  こさかな 小魚	6日 よくかんで食べよう  ぶどうゼリー  ジンジャーサラダ  カレーピラフの クリームソースかけ  緑黄色野菜
食赤品の あさり 錦糸卵 なんととうふ 牛乳 あぶらあげ とり肉	食赤品の こんぶ かにかま ベーコン チーズ 牛乳	食赤品の じゃこ こんぶ かつお節 いか さつま揚げ とり肉 あぶらあげ にぼし 牛乳	食赤品の 牛乳 とり肉 豚ひき肉 とうふ たまご いりこだし ひじき だいず まぐろ缶	食赤品の とり肉 牛乳 かまぼこ
食緑品の レモン汁 みつば なのはな にんじん ごぼう しいたけ レンコン	食緑品の トマト缶 たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん にんにく キャベツ	食緑品の だいこん しょうが にんじん ねぎ はくさい デコポン	食緑品の たまねぎ にんじん にら ごぼう	食緑品の キャベツ しょうが たまねぎ バセリ たまねぎ にんじん きゅうり
食黄色品の こめ さとう こむぎ かつたくり あぶら ひなあられ	食黄色品の パン さとう あぶら じゃがいも	食黄色品の こめ ごま さとう あぶら すいとん	食黄色品の こめ パン粉 あぶら かつたくり	食黄色品の こめ あぶら さとう バター こむぎ クリーム

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
栄養価	幼稚園 小学校	栄養価	幼稚園 小学校
エネルギー(kcal)	439 642	エネルギー(kcal)	439 627
たんぱく質(g)	19.5 28.0	たんぱく質(g)	14.1 20.6
脂質(g)	10.7 16.4	脂質(g)	14.3 20.9
塩分(g)	1.8 2.3	塩分(g)	1.6 2.1

作ってみませんか シュガートースト

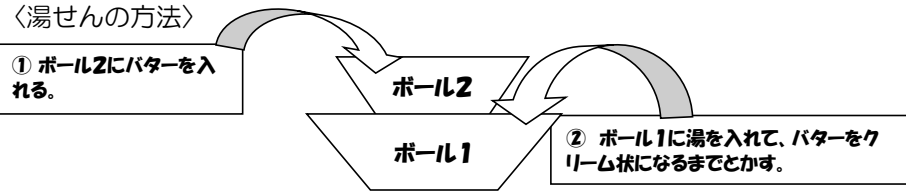
<材料> 6人分

食パン.....6枚
 バター.....60g
 グラニュー糖...20g

<作り方>

- ① バターは湯せんにしてやわらかくする。
- ② 食パンにバターをぬり、その上にパラパラとグラニュー糖をふる。
- ③ オープンかオーブントースターで、軽く焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

<湯せんの方法>



① ボール2にバターを入れる。

ボール2

ボール1

② ボール1に湯を入れて、バターをクリーム状になるまでとくす。

ひょうみ 表の見かた 給食のめあて

はいげず 配膳図

下線の献立は、カミガミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

赤の食品～血や肉や骨になる
 緑の食品～体の調子を整える
 黄色の食品～熱や力になる～

基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

* 給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

3月 よていにんだて No.2



月	火	水	木	金
9日 朝食モデル献立	10日 はしの日	11日 よくかんで食べよう	12日 食べ残しゼロを目指そう	13日 卒園・卒業お祝い献立
<p>こまつなとさけいほし だいにんのごまあえ さわらのていやす</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな 果物</p>	<p>ちゅうかふう あさづけ だいかいもち</p> <p>かんとんめん</p> <p>ちゅうかふう 小魚</p>	<p>だいにん とほろあんかけ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな 海藻</p>	<p>まめサラダ ヨーグルト</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな 野菜</p>	<p>ゆかめサラダ ヒレカツ もしくは えびフライ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな きのこ</p>
食赤品の さわら みそとうふ 牛乳	食赤品の 豚肉 えび 牛乳	食赤品の 牛肉 とうふ にぼし 牛乳	食赤品の ほたて たこいか ヨーグルト 牛乳 だいず ハム	食赤品の 豚肉 まぐろの缶 とうふ わかめ 牛乳
食緑品の しょうが こまつな にんじん 切干大根 だいにん ねぎ ごぼう	食緑品の しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 切干大根	食緑品の ごぼう 干しいたけ キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ だいにん	食緑品の たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト 缶 だいにん キャベツ りんご	食緑品の ゆかり だいにん キャベツ みつば にんじん
食黄色品の こめ さとう ごま さといも あぶら こんにやく	食黄色品の 中華めん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	食黄色品の こめ 糸こんにやく ごま さとう マヨネーズ	食黄色品の ナン じゃがいも 米ぬか油	食黄色品の こめ あぶら さとう プチデザート

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
-----------------------------------	----	-----------------------------------	----

エネルギー(kcal) 491 662	エネルギー(kcal) 469 658	エネルギー(kcal) 623 657	エネルギー(kcal) 520 66
たんぱく質(g) 19.1 25.2	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 19.1 29.6	たんぱく質(g) 19.1 25.8
脂質(g) 16.9 22.0	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 12.9 20.0	脂質(g) 12.5 17.7
塩分(g) 1.9 2.5	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 2.4 3.6	塩分(g) 2.1 2.8

16日 キャベツの栄養をしよう	17日 若江小1年生希望献立	18日 若江小6年生希望献立	19日 1年間の反省をしよう	20日 若江小6年生希望献立2
<p>こちくきんひら ぶたにくの アツパルソースやき</p> <p>ごはん キャベツの みそじる</p> <p>さかな 魚</p>	<p>フルーツ ツナサラダ ボンチ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな 海藻</p>	<p>こちくまめ さけのりきゅうあけ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな 野菜</p>	<p>こまつな いざかあえ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな 果物</p>	<p>どんなメニューに なるかな? 当日まで おたのしみ!!</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>こまつな きのこ</p>
食赤品の 豚肉 さつまいも なまあげ みそ 牛乳	食赤品の シーチキン たまご わかめ 牛乳	食赤品の 鮭 とうふ 牛肉 だいず 豚肉	食赤品の なつとうしょうゆ ぶた肉 のり 牛乳	食赤品の とうふ ハム こんぶ わかめ かつお節 とうふ みそ 牛乳
食緑品の にんにく ごぼう にんじん たけのこ インゲン たまねぎ キャベツ	食緑品の キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし みかん缶 いちご バイン缶 もも缶	食緑品の しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいにん ねぎ ごぼう	食緑品の こまつな にんじん もやし たまねぎ いんげん	食緑品の にんにく しょうが にんじん キャベツ だいにん ねぎ ごぼう とうもろこし
食黄色品の こめ さとう あぶら こんにやく	食黄色品の パン かたくりこ あぶら バター さとう あわせるゼリー	食黄色品の こめ かたくりこ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも こんにやく	食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも 糸こんにやく あぶら さとう	食黄色品の こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
-----------------------------------	----	-----------------------------------	----

幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal) 447 638	エネルギー(kcal) 625	たんぱく質(g) 17.7 25.1	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 17.7 25.1	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 17.7 25.1	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 17.7 25.1	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 17.7 25.1	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 17.7 25.1	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 17.7 25.1	たんぱく質(g) 16.6 23.9	たんぱく質(g) 17.7 25.1
脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4	脂質(g) 11.8 18.3	脂質(g) 16.3 23.4
塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1	塩分(g) 2.5 3.2	塩分(g) 1.6 2.1

3月の給食の目標 ~ 1年間の給食を振り返ろう ~

まだまだ、はしを正しく持つことができない人が多いです。「はしの持ち方」は、みなさんの心がけ次第で必ず正しく持てるようになりますから、お家の食事と給食の時間に少しずつ練習して練習しましょう。

はしの持ち方レッスン

持ち方

親指と中指、人差し指で上のはしを持つ。
親指のつけね、薬指で下のはしを支える。
* 上のはしはえんぴつの持ち方と同じ

動かし方

下のはしを軸にして、上のはしだけ動かして使う。
* 下のはしは親指のつけねに固定したまま

はしの持ち方とあわせて覚えよう!

茶碗と汁碗の持ち方

さしはし 寄せはし ねぶりはし 渡はし

こんな使い方を覚えてみよう。チェック