



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！

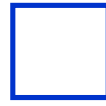
1 給食の前には、いつも手をきれいに洗いましたか？



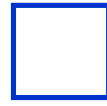
2 給食当番のときには、エプロン・帽子・マスクをきちんと身につけましたか？



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 食事の姿勢やマナーに気を付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？



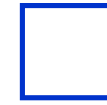
7 好き嫌いしないで食べましたか？または、きれいなものも少しは食べようと思いましたか？



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
ひょうみ 【表の見かた】給食のめあて	1日 こぼさないで食べよう	2日 今月のめあてを確認しよう	3日 行事食を味わおう	4日 よくかんで食べよう
はいぜん 配膳図 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。	キャラメルプリン おろさめサラダ ツナコーントースト ミネストロー まめいん豆製品	ポテトサラダ 豚肉のアップルソースやき ごはん けんちんじる たんぱく野菜	とりにくのさっぱり デザート あおなひい ちらしずし さわにわん かいどう海藻	ビーンズカル こんにゃくのごまサラダ ポークカレー さかな魚
あか 赤の食品	まぐろ缶 ハム たまご とり肉 牛乳	豚肉 ハム みそ とうふ 牛乳	あぶらあげ とり肉 ぶた肉 牛乳	牛乳 ビーンズカル ぶた肉
みどり 緑の食品	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり たまねぎ はくさい りんご にんにく	にんじん しいたけ レンコン ななの花 にんにくしょうが	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご
きいろ 黄色の食品	パン マヨネーズ マロニー ごま油 さとう 生クリーム	こめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	こめ さとう かたくり デザート	こめ ごま さとう こんにゃく じゃがいも あぶら

検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137

ND

基準量	中学生	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	820kcal	エネルギー(kcal)	896	エネルギー(kcal)	839
たんぱく質	30g	たんぱく質(g)	28.1	たんぱく質(g)	35.1
脂質	~27g	脂質(g)	31.2	脂質(g)	24.8
塩分	~3g	塩分(g)	3.1	塩分(g)	3.1

7日 3年2組希望献立



食赤 品の さば こんぶ たまご
まぐろ 缶 かまぼこ 牛乳
食緑 品の にんじん たまねぎ こまつな
きゅうり キャベツ
食黄 品の こめ かたくり あぶら
さとう あぶら

検査結果
(Kg/Bq)セシウム
△134・137

ND

栄養価	
エネルギー(kcal)	889
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	29.5
塩分(g)	3.6

8日 給食なし

高校入試(Ⅱ期)

弁当 び

検査結果
(Kg/Bq)セシウム
△134・137

栄養価	
エネルギー(kcal)	889
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	29.5
塩分(g)	3.6

9日 給食なし

高校入試(Ⅱ期)

弁当 び

検査結果
(Kg/Bq)セシウム
△134・137

栄養価	
エネルギー(kcal)	889
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	29.5
塩分(g)	3.6

10日 3年1組希望献立



食赤 品の ぶた肉 たまご みそ
とうふ さつま揚げ
食緑 品の ごぼう にんじん だいこん
ねぎ いんげん たけのこ
食黄 品の こめ あぶら 小麦粉 小麦粉
さとう こんにゃく じゃがいも

検査結果
(Kg/Bq)セシウム
△134・137

栄養価	
エネルギー(kcal)	998
たんぱく質(g)	39.1
脂質(g)	32.4
塩分(g)	3.2

11日 給食なし

卒業式

検査結果
(Kg/Bq)セシウム
△134・137

検査結果
(Kg/Bq)セシウム
△134・137

栄養価	
エネルギー(kcal)	998
たんぱく質(g)	39.1
脂質(g)	32.4
塩分(g)	3.2





月	火	水	木	金
14日 よくかんで食べよう	15日 手作りを味わおう	16日 食べ残しゼロを自指そう	17日 朝食モデル献立	18日 1年間の反省をしよう
<p>さつまいも 竹輪の天ぷら</p> <p>ひじき ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>かいどう 海藻</p>	<p>マカロニ サラダ</p> <p>フレンチ トースト</p> <p>カレーワンタン スープ</p> <p>さかな 魚</p>	<p>てづくりオレンジゼリー</p> <p>ナムル</p> <p>にくとん</p> <p>れいおうしやく 緑黄色 野菜</p>	<p>にくじゃが</p> <p>なっとう</p> <p>おぎごはん</p> <p>だいこんの みそしる</p> <p>こさかな 小魚</p>	<p>ひじきのために 白身魚の ねぎソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさん じる</p> <p>たんしやく 淡色 野菜</p>
食赤品の ちくわ ひじき 牛乳 とり肉 たまご	食赤品の ハム とり肉 たまご 牛乳	食赤品の ぶた肉 牛乳	食赤品の なっとう ぶた肉 とうふ とり肉 みそ 牛乳	食赤品の さば 干ひじき あぶらあげ だいず とり肉 みそ 牛乳
食緑品の ごぼう しめじ こまつな たまねぎ にんじん	食緑品の ほうれん草 チンゲンサイ にんじん もやし キャベツ	食緑品の たまねぎ しいたけ しょうが ほうれん草 もやし みかんジュース	食緑品の にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん こまつな	食緑品の にんじん だいこん こまつな
食黄色品の こめ さつまいも さとう こむぎこ	食黄色品の パン バター さとう マカロニ ドレッシング	食黄色品の こめ あぶら 糸こんにやく さとう	食黄色品の こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう おおむぎ	食黄色品の こめ かたくりこ あぶら さとう あぶら

ケンサケカ
検査結果(Kg/Bq)セシウム
△134・137

ND

栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー(kcal) 838	エネルギー(kcal) 809	エネルギー(kcal) 800	エネルギー(kcal) 813	エネルギー(kcal) 769
たんぱく質(g) 28.3	たんぱく質(g) 28.3	たんぱく質(g) 27.1	たんぱく質(g) 35.1	たんぱく質(g) 34.7
脂質(g) 22.6	脂質(g) 27.6	脂質(g) 22.3	脂質(g) 23.1	脂質(g) 20.8
塩分(g) 3.4	塩分(g) 4.2	塩分(g) 1.8	塩分(g) 2.1	塩分(g) 2.8

ひょうみ きょうしやく
[表の見かた] 給食のめあて

22日 はしのひ

<p>はいぜい 配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</p>	<p>休み給食の学校</p> <p>取りたい食品</p> <p>お家で</p>	<p>主ムチづけ ぎょうさ</p> <p>みそラーメン</p> <p>きのこ</p>
あか しょうひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	食赤品の ぶた肉 みそ 牛乳	
みどり しょうひん からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	食緑品の にら にんじん たまねぎ もやし にんにくしょうが きゅうり キャベツ	
きいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	食黄色品の 中華めん あぶら	

検査結果(Kg/Bq)セシウム△134・137

ND

基準量	中学生	栄養価
エネルギー	820kcal	エネルギー(kcal) 821
たんぱく質	30g	たんぱく質(g) 36.9
脂質	～27g	脂質(g) 20.7
塩分	～3g	塩分(g) 4.3

作ってみませんか？ 給食のメニュー～まめサラダ～

<材料> 5人分

乾燥大豆……30g
ハム………40g (2～3枚)
キャベツ……200g
ブロッコリー…100g
ドレッシング…50cc～

<作り方>

- ① 大豆は、一晩水につけて戻し、軟らかく煮る。
- ② ハムは、薄切りを1cm角に切る。
- ③ キャベツは、短冊に切り、軽くゆでて水気を切る。
- ④ ブロッコリーは、小さい房に分けて塩ゆでする。
- ⑤ ボールに①～④を入れて、ドレッシングであえる。

※ ドレッシングは、お好みで選んでください。

※ 大豆は、冷凍や水煮、ドライパックのものを利用するとさらに手軽に作ることができます。

その場合の量は、60g位を目安にしてください。

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くいます。「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継続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！



箸はわんのひちにあて、箸の3/4はそろえて握ります。

いいかな。チエック

