

★給食指導目標「1年間の反省をする」 ☆栄養指導目標「健康を考えた食事ができたか振り返ろう」



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

1年間ありがとうございました！



1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてください。

【よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。 	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。 	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。 	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。 	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

●中学3年生リクエストメニューが給食に登場します！●



卒業おめでとう！！

今年度も最後の月になりました。3月は3年生にとって、最後の給食になりますね。3年生には、給食で食べたいメニューをアンケートで実施し、選んでもらいました。3月8日が、最後の給食になります。共通献立に加えて、特別料理が追加になります。色々なメニューがリクエストであがっていましたが、その中から、特に多かった料理を入れています。



★受験期の食事★

- ・体の温まる食事をとりましょう。(芋、人参、大根、ねぎ、玉ねぎなど)
- ・受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。
(半熟卵、お寿司、生焼けのもの)
- ・夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。
- ・受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)
- ・朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。
(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
毎日	牛乳	牛乳			
1 (木)	シナモン揚げパン	スキムミルク きな粉	アーモンドパウダー 砂糖 コッペパン 油		シナモンパウダー
	コンソメスープ	レッドキドニー ベーコン	スパゲティ 油	玉葱 大根 セロリー しめじ	塩 こしょう 鶏だし
	ポテトサラダ		じゃが芋 砂糖 オリーブ油	人参 きゅうり コーン	ワインビネガー 塩 黒こしょう
	ゆで卵	卵			
	ベビーチーズ	ベビーチーズ			
	くだもの			いよかん (予定)	
2 (金)	ひなばら寿司		米 麦 ごま 砂糖	シークワサー酢 人参 かんぴょう きぬさや しいたけ きゅうり はつか大根	だし昆布 酢 塩 酒 醤油 さくらでんぶ
【明日は ひなまつり 献立】 中3リク エストメ ニュー	貝汁☆♪	あさり ホキ みそ		冬瓜 ねぎ	かつおだし
	三色卵やき	卵 豆腐 大豆 おから	砂糖 でん粉 油	青豆	塩 薄口醤油 酒
	菜の花あえ		砂糖	菜の花 キャベツ コーン	薄口醤油 かつおだし
	ひしもち		ひしもち		

5 (月) 中3受験 がんばれ メニュー 中3リク エストメ ニュー	麦ごはん		米 麦			
	カツカレー	カレー	じゃが芋 小麦粉 バター 油	大根 人参 玉葱 ブロッコリー にんにく	カレールー 塩 鶏だし ウスター カレー粉 デミソース	
		とんかつ	豚ロース 卵	小麦粉 パン粉 ごま 油	にんにく	塩 黒こしょう
	ガルバンゾーサラダ		ひよこ豆	アーモンド マヨネーズ 砂糖	きゅうり コーン 赤玉葱	マスタード こしょう
	くだもの				りんご (予定)	
フチムースチョコレート			チョコムース			
6 (火) 中3欠食	ミートスパゲティー		牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	マッシュルーム 人参 なす 玉葱 トマト ピーマン セロリー にんにく	デミソース 赤ワイン 塩 黒こしょう
	ポテトのチーズ煮		チーズ	じゃが芋 マーガリン	パセリ	塩 黒こしょう 鶏だし
	わかさぎのマリネ		わかさぎ	小麦粉 でん粉 油 砂糖	人参 きゅうり 玉葱 ピクルス 長ねぎ にんにく	マリネドレ 白ワイン 酢
	くだもの				いちご (予定)	
	レモンのカスタードタルト			レモンの カスタードタルト		
7 (水) 中3欠食	麦ごはん		米 麦			
	春雨スープ		アーサ	春雨 じゃが芋 ごま油	黄人参 ねぎ キムサンチョ	醤油 塩 こしょう かつおだし
	酢豚		豚肉 うずら卵	砂糖 でん粉 油	にんにく 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 椎茸	醤油 みりん 酒 酢 塩 ケチャップ
	さばの中華たれかけ		さば みそ	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	生姜	みりん 豆板醤 塩 醤油 酒
	くだもの				オレンジ (予定)	
8 (木) 中3ラスト 給食	赤飯		小豆	米 麦		
	中身汁		豚肉 豚中身		ねぎ 椎茸 生姜 こんにゃく	かつおだし 豚だし 醤油 塩
	鶏手羽煮つけ		鶏手羽元	ごま 砂糖 花ふ	大根 人参 生姜 にんにく	醤油 酒 かつおだし 豚だし
	クーフイリチー		昆布	油	黄人参 スンシー(たけのこ)	醤油 みりん 酒 塩 豚だし かつおだし
	くだもの				たんかん (予定)	
9 (金) 【3.11 献立】 中欠食	福沖ごはん☆♪		ホタテ貝柱 油あげ アーサ	米 麦 油	青豆 ごぼう	薄口醤油 みりん 酒 塩 うっちゃん粉
	鮭の塩焼き(レモン添え)		鮭		レモン	塩 酒
	引き菜もち		豚ひき肉 高野豆腐	もち粉 砂糖 油	大根 人参 小松菜 三つ葉	醤油 酒 みりん
	じゅうわんみその和え物		みそ	えごま 砂糖	黄人参 いんげん 白菜	みりん 醤油
	くだもの				いよかん (予定)	
12 (月) 中3欠食	麦ごはん		米 麦			
	すいとん汁		鶏肉 なると ちきあぎ	小麦粉 もち粉	大根 人参 ねぎ 小松菜 椎茸	塩 醤油 かつおだし
	豆腐ステーキ		豆腐 もずく	マーガリン でん粉	長ねぎ 生姜	薄口醤油 りんご酢 酒 塩 みりん かつおだし こしょう
	油みそ		みそ 大豆	砂糖 油		
	焼きのり		焼きのり			
くだもの				でこぼん (予定)		

13 (火) 中3欠食	中華焼きそば☆♪		豚肉 いか	中華めん ごま油	キャベツ 玉葱 人参 もやし にら にんにく	塩 こしょう ウスター
	鮭の春巻き		鮭 うずら卵	はるまきの皮 油	青豆 えのき	酒 塩 こしょう
	中華和え		しらす 中華くらげ	ごま 砂糖	黄人参 きゅうり チンゲン菜	醤油 塩 りんご酢
	フチ肉まん			プチ肉まん		
黒ごまどうふ(デザート)		牛乳 アガー 生クリーム	ごま 砂糖			
14 (水) 中3欠食	きんぴら丼	麦ごはん	米 麦			
		きんぴら	牛肉	油 砂糖	ごぼう こんにゃく 人参 きくらげ きぬさや	醤油 酒 七味唐辛子 かつおだし
	鶏肉のお汁		鶏肉 昆布		パパイヤ 黄人参 椎茸 長ねぎ 生姜 キムサンチョ	醤油 塩 みりん 酒 かつおだし
	アーサの天ぷら		アーサ 卵	油 小麦粉 ごま	キャベツ 玉葱 豆苗	ベーキングパウダー 塩
くだもの				オレンジ (予定)		
胚芽なかよしパン			胚芽なかよしパン			
15 (木) 幼ラスト 給食 中3欠食	白菜の豆乳スープ		豆乳 スキムミルク	マーガリン じゃが芋 小麦粉 クルトン	白菜 人参 玉葱 マッシュルーム いんげん	塩 こしょう 鶏だし
	魚のトマトソースかけ		しいら	小麦粉 でん粉 油 砂糖	トマト 玉葱	トマトソース ケチャップ チリソース
	ごぼうのカリッとサラダ		チーズ	でん粉 油 砂糖	ごぼう キャベツ 赤玉葱 小松菜	醤油 酢
	紅芋クリーム		牛乳 生クリーム	紅芋 バター 砂糖	シークワーサー	
カスタードクリーム		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター			
いちごのお祝いケーキ (幼稚園のみ)			いちごケーキ			
16 (金) 小6ラスト 給食 中3欠食 幼欠食	ミートライス丼	麦ごはん	米 麦			
		ミート	牛ひき肉 大豆	油	玉葱 えのき 椎茸 にんにく トマト	ウスター こしょう デミソース 塩 チリパウダー
		キャベツ チーズ	チーズ		キャベツ	
	レンズ豆の クリームスープ		レンズ豆 鶏肉 牛乳 スキムミルク	じゃが芋 小麦粉 バター	人参 セロリー パセリ	塩 こしょう 鶏だし
フルーツ和え				パイナップル ぶどう 桃 みかん バナナ クコの実		
いちごのお祝いケーキ (小6のみ)			いちごケーキ			
19 (月) 小6欠食 中3欠食 幼欠食 【3/21 は春の彼 岸献立】	青豆ごはん		米 麦 あわ	青豆	酒	
	ゆし豆腐汁		ゆし豆腐		ねぎ	醤油 塩 かつおだし
	御三味		昆布 赤かまぼこ	砂糖	ごぼう	醤油 酒 みりん かつおだし
	人参しいしりー		卵 ツナ	油	人参 にら	醤油 塩
	サーターアンダギー		卵	油 砂糖 ごま 小麦粉		ベーキングパウダー
くだもの				いちご (予定)		
いちごのお祝いケーキ (小、中のみ)			いちごケーキ			