



# 3月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野養護学校

給食回数 12回

ひづけ・その他	3月3日はひなまつり	1日(水)	2日(木)	3日(金) ひなまつり献立
ひなまつりには、ひな人形を飾り、桃の花やひしもちを供えて白酒でお祝いをします。 平安時代には、病気や不幸な出来事を紙で作った人形に移し遠くへ行ってしまいうように、川や海に流しました。	室町時代になると人形を家の中に飾るようになり、江戸時代に今のようひな人形になりました。 ひな人形には子どもたちが病気をせず元気に育って欲しいという家族の願いが込められています。 また、ひしもちの赤は桃の花で魔除け、白は雪で清らかさ、緑は草木を表し健康を願うと言われています。	フルーツボール しょうゆラーメン(めん) ラーメン ごま油 ホットケーキの素 さとう 米油	おさかなぼんべん 低1高2 カラフルおひたし ごはん にくじゃが 精白米 じゃがいも 米油 さとう	デザート さばのごまあげ きざみのり ちらしずし しらたまじる 精白米 さとう 白玉粉 白ごま 小麦粉 でんぶん 米油 ひながし
炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとになる食品	たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくるもとになる食品	牛乳 焼きた豚 豚肉 なたと おから にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 干しぶどう りんご	牛乳 豚肉 かつお節 コーンと枝豆入りはんぺん	牛乳 油揚げ きざみのり とうふ とり肉 なたと さば 青のり
ビタミン・無機質 おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品		664kcal 25.3g 19.5g 2.5g	613kcal 23.0g 14.4g 2.0g	639kcal 24.6g 21.0g 2.0g
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ユースリッチ ごはん わんたん スープ 精白米 わんたん 小麦粉 てんぶん 米油 さとう ごま油	ビーフソテー あじつけパン 味付パン じゃがいも 米油 バター 小麦粉 ビーフン	デザート (ぶたどんのぐ) ぶたどん いもちじる 精白米 発芽玄米 米油 さとう 芋もち	じゃがいものチーズやき チョコレートのパテ コッペパン コッペパン チョコレートのパテ てんぶん 小麦粉 緑豆春雨 じゃがいも 米油 バター	デザート やさいソテー カレーライス 精白米 麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油
牛乳 豚肉 なたと とり肉 おから 味付小魚	牛乳 とり肉 おから	牛乳 豚肉 長ひじき とり肉 みそ アセロラミルク	牛乳 とり肉 チーズ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 おから ヨーグルト
干し椎茸 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜 長ねぎ しょうが	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ 小松菜	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 こんにやく こねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん 干し椎茸 小松菜 パセリ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ 小松菜 キャベツ コーン
654kcal 26.4g 21.7g 1.9g	673kcal 22.6g 21.2g 2.6g	675kcal 24.9g 18.3g 2.5g	612kcal 24.8g 18.5g 2.5g	688kcal 24.2g 19.1g 2.2g
13日(月)	14日(火)	15日(水) お祝い献立	16日(木)	卒業 進級 おめでとう
ししゃもフライ 低1高2 キムたくごはん(ごはん)(キムたく) 精白米 米油 ごま油 てんぶん	デザート こまつなのサラダ ミルクパン ポーク ビーンズ ミルクパン じゃがいも 米油 さとう 白ごま	デザート とりにくのからあげ キャベツソテー ごまお せきはん すましじる 精白米 もち米 ごま塩 てんぶん 小麦粉 米油 お祝い紅白ゼリー(いちご・豆乳)	さけのふわっとあげ カレーふうみ スパゲッティ ソフトフランスパン スパゲッティ ソフトフランスパン スパゲッティ ホットケーキの素 小麦粉 米油	
牛乳 豚肉 とり肉 たまご とうふ ししゃもフライ	牛乳 豚肉 大豆 糸かまぼこ いちごのプリン	牛乳 あずき とうふ、とり肉 祝いなると やさいボール おから	発酵乳 とり肉 さけ	
たくわんつぼ漬け キムチ 長ねぎ 小松菜	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ さやいんげん 小松菜 しめじ コーン	にんじん しめじ 小松菜 しょうが キャベツ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ コーン パセリ	
649kcal 27.0g 20.2g 2.3g	643kcal 25.2g 18.5g 2.4g	672kcal 26.7g 22.1g 1.6g	632kcal 25.4g 16.9g 1.9g	

## 1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところは直すようにしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- ② 一日3食、きちんと食べましたか?
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか?
- ④ おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか?
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- ⑥ 食事をやる前に手洗いをしましたか?

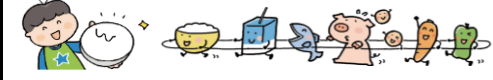


- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか?
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか?
- ⑩ 感謝して食べることができましたか?
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか?



## 給食室から

今年度の給食は3月16日で終了します。大変お世話になりました。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが給食室スタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、力を合わせてがんばっていきます。1年間の給食へのご理解とご協力に感謝します。



今年も1年、給食時間が終わると、ワゴンが戻ってくる様子を見て自問自答を繰り返しました。食缶の中の様子を見て、色々なことを想像し「クスツ」としてみたり「よし」「おおっ!」「ん?」となったり「はあ〜」とため息をついたり。食缶の中には、教室からのたくさんのメッセージが詰まっています。日々、戻ってきた食缶と向き合いながら1年を過ごしました。

- ・ピカピカで空っぽの食缶
- ・ごはん用の飯缶。どうしたらこんなにきれいになるの。すごい。
- ・ボールの隅に1つだけ残された唐揚げ。みんな大好きなのに。落としちゃったのかな?
- ・飲みかけの牛乳
- ・苦手だけど少しずつ飲んでるね。明日はもう少し飲めるといいね。
- ・ししゃもに一口分だけごはんがのってる。
- ・「がんばったけど、ごめんなさい」って聞こえてきます。

1年を通して1学期より2学期、2学期より3学期と食べる量が増え、みなさんの体の成長の様子も伝わってきました。

