



平成31年3月 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。 給食回数13回 祖父江町学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
献立名	4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月 日々ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。 ご卒業おめでとうございます 毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。 給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。 3月3日はひな祭りです ひな祭りは、日本において、女の子の健やかな成長を祈る年中行事です。ひな人形に桜や桃の花、ひなあられや菱餅などを供え、白酒やちらし寿司などの料理を楽しむ節句祭りです。 給食では、一日に三色だんごがつきます。				
材料名	1日 あいちのやさしいコロッケ なのはなあえ さんしょくだんご ごはん ごまいり はるの すましじる ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ あぶらあげ なばな もやし にんじん コーン たけのこ キャベツ みつば ほししいたけ ごはん あいちのやさしいコロッケ あぶら さとう さんしょくだんご				
献立名	4日 あんかけたまごやき パンサンスー なまあげのちゅうかに ごはん	5日 ツナとだいこんのサラダ ミニゼリー (2こ) あいちのこめこパン やさいスープ グラタン	6日 さばのぎんがみやき はるの きんぴら ココアぎゅうにゅうのもと とうふじる ごはん	7日 はるのてづくりはんぺん キャベツのしらすあえ たまごとじうどん しらたまうどん	8日 しゅうまい (2こ) チンゲンサイのオイスターソースいため トックいり キムチスープ ごはん いちご ヨーグルト
材料名	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
献立名	11日 オレンジ ぶたどん とうにゅういりみそしる ごはん	12日 はるまき ひじきのちゅうかあえ しょうゆラーメン ちゅうかめん	13日 さわらのてりやき ゆかりあえ にくじゃが ごはん	14日 コーンサラダ オムレツ クリームシチュー クロスロール	15日 れんこんサンドフライ たくあんあえ わかめごはん しろみそしる
材料名	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
献立名	18日 ビーンズカレーライス ふくじんづけ はくさいのゆずふうサラダ むぎごはん	19日 とりにくのレモンに (2こ) セレクトデザート こまつなのおひたし おいおいふたまじる せきはん ごましお	20日 卒業式 そつぎょうしき	21日 春分の日 しゅんぶん ひ	22日 修了式 しゅうりょうしき ねんかん 1年間ありがとうございました!
材料名	赤 緑 黄	赤 緑 黄			

自分の食生活を振り返ってチェックしてみよう!

① 早寝早起きをして、朝ごはんを毎日食べた。

○ ×

② 食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。

○ ×

③ 正しい姿勢で、食事のマナーを守って食べた。

○ ×

④ 家族や友達と一緒に楽しく食べた。

○ ×

⑤ 食事の前は、手をきちんと洗って食べた。

○ ×

⑥ ひとくひとく、よくかんで食べた。

○ ×

⑦ 好き嫌いをしないで、バランスよく食べた。

○ ×

みなさんは何個〇がつけましたか?
今年度できなかったことは、来年度できるようにがんばりましょう!

あか：おもにからだをつくるもの

みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもの

き：おもにねつやちからのもとになるもの
※都合により、献立内容が変更になることがあります。