

3月給食配膳表

鳴門市林崎小学校

月	火	水	木	金	
<p>1年間の食生活を ふり返ってみよう！</p> <p>はいか いいえで 答えよう</p>	<p>①朝食を毎日 食べることが できた</p>	<p>②食事の前に 石けんで手洗いが できた</p>	<p>③食事をよくかんで 食べることが できた</p>	<p>④食品の3つや 6つのグループの 働きを知ることが できた</p>	<p>1日</p> <p>ひな あられ</p> <p>さばのみそに ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこの すましじる</p> <p>ひなまつり 3月3日は「ひなまつり」 ですね。ひな人形を飾っ て、お祝いをします。吟 白は「ひなあられ」がつ いていますよ。</p>
	<p>4日</p> <p>ツナ そぼろどん</p> <p>みそ</p> <p>日本人の食卓には、欠 かせない調味料です ね。外国の人が、日本に 来た時に味噌や醤油の 香りをを感じるそうですよ。</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきと あつあげの にも</p>	<p>5日</p> <p>ひじき</p> <p>栄養が豊富な海藻のひ じきです。茎の部分は 「長ひじき」、葉の部分を 「菜ひじき」と呼び、 料理により使い分けてい ます。</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきと あつあげの にも</p>	<p>6日</p> <p>ソース</p> <p>ポイル キャベツ</p> <p>しろみぎかなフライ</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま スープ</p>	<p>7日</p> <p>チーズオムレツ ミニトマト</p> <p>卒業お祝い</p> <p>今日は卒業お祝い献立 です。お祝いのケーキが 付いています。給食の思 い出について話し合っ てみませんか？</p> <p>ごはん</p> <p>マーポー どうぶ</p>	<p>8日</p> <p>もやし のナムル</p> <p>ナムル</p> <p>お隣の国 韓国の代表的 な家庭料理です。ナム ルはビビンバの具材とし ても有名ですね。ゴマ油 が味のポイントです。</p>
<p>11日</p> <p>きよみオレンジ いわしの かばゆきぶう</p> <p>ごはん</p> <p>みそ けんちんじる</p>	<p>12日</p> <p>ひじき のり</p> <p>とうふ ハンバーグ</p> <p>姿勢</p> <p>食事をする時の姿勢に 気をつけていますか？ 見た目の美しさだけでな く、正しい姿勢で食べる と消化がよくなりますよ。</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの にも</p>	<p>13日</p> <p>やき フリン タルト</p> <p>ツナあえ</p> <p>牛乳</p> <p>カルシウムだけでなく、たん ぱく質やビタミンなど成長に 必要な栄養素が多く含まれ ています。暑くて飲みづらいで すが残さないようにしましょう。</p> <p>ごはん</p> <p>くだくさん ぶたどん</p>	<p>14日</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p>	<p>15日</p> <p>ほうれんそう入り えびしゅうまい 小2 中3</p> <p>ごはん</p> <p>ぶた キムチ いため</p> <p>キムチ</p> <p>キムチは発酵食品で す。ヨーグルトの乳酸菌 よりも強く、生きたまま腸 に届くので、お腹の調子 を整えてくれるはたらき があります。</p>	
<p>18日</p> <p>ブロッコリー チキンの オープンやき</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>19日</p> <p>さんまのおろしに きゅうりと わかめのすだちずあえ</p> <p>なると学校食育の日</p> <p>今年度最後の「なると学 校食育の日」です。食育 の日にどんな献立が出 たら覚えていきますか？ 給食を食べながら思い だしてみましよう。</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ じる</p>	<p>20日</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ドライ カレー</p> <p>給食の時間を通して 他の人と食事をするこ との楽しさやマナー、食品 や料理の名前など、さま ざまなことを学べたで しょうか？</p>	<p>21日</p> <p>しゅんぶん 春分の日</p>	<p>22日</p> <p>しゅうりょうしき 修了式</p> <p>1年間 ありがとう ございました</p>	

⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた

⑦はしを正しく
持つことが
できた

⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた

⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた

⑩まわりの人と
楽しく食事
をすることが
できた

いくつ
できるよう
なったかな？