

3月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成29年3月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲み物	主菜 副菜 汁物	デザート	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
1	水	バイキングきゅうしょく ~なにができるかなおたのしみ~ 							
2	木	ごはん	牛乳	メンチカツ ごますあえ かきたまみそしる		ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご 牛乳	にんじん こまつな きゃべつ もやし たまねぎ たけのこ	こめ ごま じゃがいも	633 26.3 2.5
3	金	ちらしずし	牛乳	タイのしおやき きざみのり なのはなあえ すましじる ひなまつりケーキ		タイ えび のり たまご かに わかめ 牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう れんこん しいたけ きゃべつ えのき だいこん たまねぎ	こめ ふ	649 29.6 2.6
6	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのアップルソテー マセドアンサラダ はるきゃべつのみそしる		ぶたにく ハム あぶらあげ チーズ 牛乳	にんじん こまつな りんご きゅうり きゃべつ だいこん	こめ じゃがいも マヨネーズ	724 27.0 2.5
7	火	ぼんだら バーガー	牛乳	ぼんだらフライ タルタルソース しょうゆフレンチ クラムチャウダー いちご		まだら たまご ハム あさり チーズ 牛乳 だっしふんにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー もやし きゃべつ コーン いちご マッシュルーム たまねぎ	パン あぶら じゃがいも マーガリン	657 32.8 2.7
8	水	キムチ チャーハン	牛乳	かにかまレンコンサラダ フントンスープ		ぶたにく かにかま 牛乳	いんげん にんじん こまつな たまねぎ はくさい れんこん きゃべつ きゅうり コーン	こめ げんまい あぶら ごまあぶら マヨネーズ	698 22.6 2.5
9	木	ごはん	牛乳	ブリのてりやき いりどうふ けんこうまめじる		ブリ どうふ ぶたにく たまご だいす あつあげ ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな たけのこ ねぎ しいたけ だいこん	こめ あぶら	689 28.8 1.9
10	金	カレー ライス	牛乳	フレンチマカロニサラダ あんにんフルーツ		ぶたにく まめ だいす ツナ ヨーグルト 牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ ごぼう いちご きゅうり きゃべつ コーン	こめ げんまい じゃがいも マカロニ あぶら ルウ	722 23.2 2.1
13	月	ちゅうか めん	牛乳	パンダにくまん バンバンジーサラダ わかめラーメンスープ		とりにく ぶたにく にくまん わかめ 牛乳	にんじん こまつな きゅうり もやし たけのこ きゃべつ コーン しいたけ はくさい えのき	めん ごま ごまあぶら	613 30.9 2.9
14	火	ごはん	牛乳	サケのマヨネーズやき うめおかかあえ とんじる リクエストデザート		さけ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん きゅうり きゃべつ もやし うめほし だいこん ごぼう パセリ ねぎ	こめ じゃがいも マヨネーズ	701 32.0 2.2
15	水	ごはん	牛乳	さくらシュウマイ はるさめサラダ マーボーどうふ		かにかま どうふ ぶたにく だいす シュウマイ 牛乳	にんじん べら きゅうり きゃべつ もやし ねぎ えのき たけのこ	こめ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	628 23.1 2.7
6年生さいごのリクエストきゅうしょく!!									
16	木	わかめ ごはん	コーヒ 牛乳	とりにくのレモンあえ のりすあえ たまごスープ		とりにく ツナ たまご わかめ のり コーヒ牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ きゃべつ コーン たまねぎ えのき きくらげ	こめ げんまい あぶら ごまあぶら	742 31.3 1.9
17	金	ちゅうか どん	牛乳	ごまドレサラダ さんさいのみそしる リクエストデザート		ぶたにく えび いか だいす ハム なまあげ 牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きゃべつ	こめ げんまい じゃがいも あぶら ごまあぶら	644 28.1 2.4
20	祝	しゅんぶんのひ							
21	火	きなこ あげパン	牛乳	ほうれんそうチーズオムレツ かいそうサラダ ウイナースープ リクエストデザート		きなこ かにかま ウイナー かいそう たまご チーズ 牛乳	にんじん きゅうり きゃべつ はくさい ほうれんそう セロリ	こめ げんまい じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	712 27.9 2.5
22	水	てまき ずし	牛乳	エビフライ スペシャルのり なばなのおひたし うすくずじる おいおいケーキ		あぶらあげ たまご ツナ えび かまぼこ たまご ハム ひじき のり 牛乳	にんじん なばな だいこん ほうれんそう しいたけ きゅうり たくあん きゃべつ コーン えのき はくさい たまねぎ	こめ げんまい あぶら	719 27.8 2.9

リクエストデザート・・・

- 1年生 甘くてもちもちだよ(14日)
- 2年生 やさいのはいったデザートだよ(17日)
- 3年生 甘くて白くて冷たいよ(21日)

いったいなにか？おたのしみに!!

学校給食は、必要な栄養をとるだけでなく、時間を守って行動したり、仲間と協力しあったり、一緒に食事をする事で絆や団結を深めたりと様々な目的があります。

食事について考えたり、食べ物の

命への感謝や関わる人への感謝の気

持ちをきちんともったりして、毎日の食事を味わいましょう。

1年間のまとめをしよう

今年度の給食も、今月で最後です。平成28年度の出雲崎小学校の給食は、全部で191回ありました。

出雲崎の食べ物をたくさん使い、4人の調理員さんが心を込めて毎日手作りしてくれました。リクエスト給食や行事の特別メニュー、給食週間などもありましたが、楽しく給食時間がすごせましたか？

1年間の給食の時間をよくふりかえて、来年度に向けて新しいめあてを立てましょう。

給食の時間をふりかえてみよう！



いちねんかん きゅうしょく じかん おも だ
1年間の給食の時間を思い出しながら、チェックしてみよ



きゅうしょく まえ
給食の前には、せっけんできれいに手をあらいましたか？



きゅうしょくとうばん
給食当番のしごとは、きちんとできましたか？



ただ
しょっきは正しくおけましたか？



「いただきます」「ごちそうさま」はきちんと言えましたか？



しせいよく、しょくじのマナーをまもって食べられましたか？



にがてなものにもちょうせんして、すききらいなく食べられましたか？



ひるのほうそう
放送は、しずかに聞けましたか？



○はいくつつきましたか？

○がつかなかったところは、らいねんともくひょうに

して、しっかり身につけましょう。

がつ あたら がつねん がっこう たの きゅうしょくじかん

をすごしましょう。

