



3月

こんだてよていひょう



令和3年3月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金		
こんだて	1	2	3	4	5		
	*デザートは、6年生のリクエストです。		ひなまつりこんだて			6年生おいおい給食 (6年生リクエストこんだて)	
	赤	ぶたにく たまご なると とうふ もずく 牛乳	ペにます あぶらあげ だいず さつまあげ みそ ひじき 牛乳	とりにく たまご あさり はんぺん チーズ 牛乳	とりにく ツナ ぶたにく みそ のり 牛乳	ぶたにく たまご とりにく 牛乳	
	緑	にんじん はくさい ねぎ もやし きゅうり キャベツ	にんじん いんげん こまつな たまねぎ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	にんじん ピーマン たらこ こまつな たまねぎ たけのこ	
	黄	こめ げんまい さとう あぶら タルト ごま	こめ じゃがいも さとう あぶら	こめパン こくとう じゃがいも バター ゼリー	こめ じゃがいも あぶら	こめ じゃがいも はるさめ こむぎこ さとう あぶら ごま	
栄養価	664kcal/24.6g/2.2g	630kcal/27.2g/2.2g	620kcal/26.8g/3.0g	698kcal/28.6g/1.9g	676kcal/22.2g/2.1g		
こんだて	8	9	10	11	12		
	赤	なまあげ ぶたにく うずらのたまご ハム わかさぎ 牛乳	いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	とうふ ぶたにく えび いか うずらのたまご ハム 牛乳	ホキ ぶたにく おから ハム かまぼこ 牛乳	ぶたにく だいず ひじき チーズ ヨーグルト 牛乳	
	緑	チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり コーン	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	チンゲンサイ にんじん はくさい コーン キャベツ こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ えのき きぬさや	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン くだもの	
	黄	こめ ちゅうかめん さとう こむぎこ あぶら ごま	こめ さとう あぶら	ちゅうかめん さとう こむぎこ あぶら	こめ はるさめ じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら	こめ ゼリー さとう あぶら	
	栄養価	698kcal/28.6g/2.2g	576kcal/28.0g/2.5g	641kcal/33.3g/3.4g	690kcal/25.6g/2.2g	846kcal/28.9g/2.2g	
こんだて	15	16	17	18	19		
	赤	ぶたにく とうふ みそ こんぶ 牛乳	さば とりにく たまご とうふ 牛乳	ぶたにく ハム ベーコン 牛乳	たまご ぶたにく とうふ じゃこ 牛乳	あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ 牛乳	
	緑	こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん	こまつな にんじん キャベツ きゅうり ねぎ かんてん	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン	にんじん こまつな キャベツ はくさい ねぎ こんにゃく	にんじん とうな キャベツ コーン たけのこ	
	黄	こめ こむぎこ さとう くるまふ あぶら ごま	こめ さとう あぶら ごま	パン マカロニ マヨネーズ	こめ さとう くるまふ あぶら	こめ さとう デザート ごま	
	栄養価	641kcal/25.7g/2.3g	729kcal/28.1g/2.2g	657kcal/27.0g/3.5g	620kcal/28.8g/2.6g	680kcal/26.6g/2.7g	
こんだて	22	23	給食レシピ				
	赤	ぶたにく ツナ あぶらあげ 牛乳	あつあげ ぶたにく なると みそ 牛乳	主に体をつくるものとなる食品			
	緑	にんじん ピーマン とうな たまねぎ キャベツ だいこん	にんじん たらこ チンゲンサイ たけのこ ねぎ しいたけ	主に体の調子を整えるものとなる食品			
	黄	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	こめ ワンタン ケーキ ムース さとう あぶら	主にエネルギーのもととなる食品			
	栄養価	627kcal/27.2g/2.0g	755kcal/27.8g/2.5g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			
<p>今月の出雲崎産</p>							



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和3年3月
出雲崎小学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春は、すぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通して様々なことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったこと、これから頑張りたいことを考えてみましょう。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

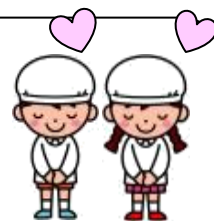
1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた



1年間ありがとうございました!

給食室では、衛生管理に気を付け、安全でおいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。子どもたちからの「おいしかったです」という声や空っぽになって返ってくる食卓を見る喜びが、大きな励みになっています。今年度も学校給食に対してご理解と協力をいただき、ありがとうございました。



できることから始めよう 環境にいい生活

持続可能な社会を目指そう



わたしたちの住む地球は、地球温暖化、ごみの量の増加、生物多様性の危機など、様々な環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然も乗り越えようとするほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。

3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

3Rとはリデュース(発生抑制)リユース(再使用)リサイクル(再生利用)の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリフーズ(不要な物を拒否する)も大切です。(例えば、わりばしやスプーンを断るなど)

(例えば、エコバッグを持つなど)

(例えば、フリーマーケットなどで不要品を再利用することなど)

(例えば、ゴミの分別をするなど)

環境にやさしいクッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

 水を出しっぱなしにしない	 火加減を調節する
 食べられる量をつくる	 油をふいてから洗う
 生ごみは水をよく切る	 冷蔵庫の開閉は少なくする