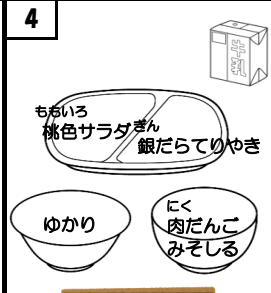
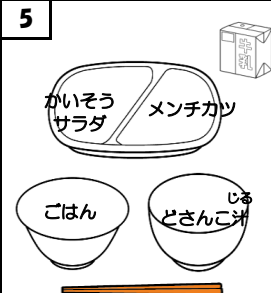
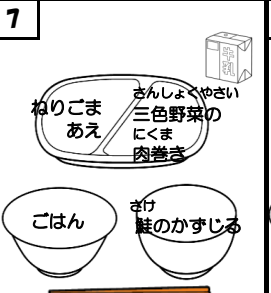
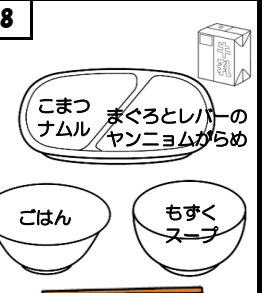
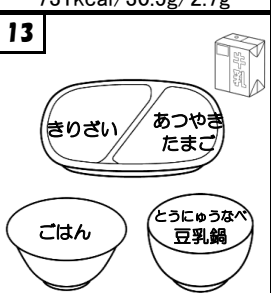
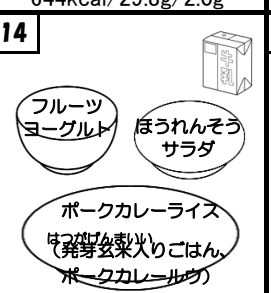
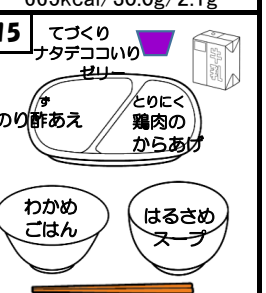
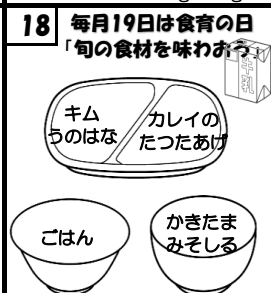
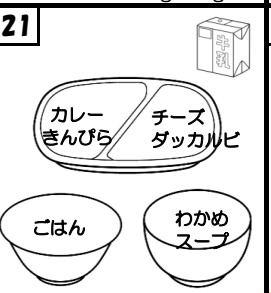
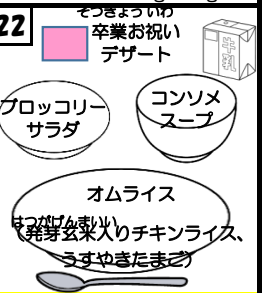




3月

こんだてよていひょう

令和6年 3月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金	
こんだて	ご卒業 おめでとう ございます 卒業生みなさん、ご卒業おめでとう ございます。みなさんは、これまでの学 校生活でたくさんのお話を聞きました。 今後、自分自身で食べるものを選ん だりつくったりする機会が増えてきます。 食べることを大切に、元気に充実した 毎日を送ってください。		ひな祭りの行事食 ～ひしもち～  ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを かさ重ねたもので、それぞれの色には、願いや意味 がこめられています。 【ひしもちの色の意味】 あか ももいろ たいよういろ うつろ まよ いみ 赤（桃色）→太陽の色に通じ、魔除けを意味 しろ じゅんぱく けい ひょうげん 白→純白の雪を表現 みどり はやしよく つよ けんこう つよ 緑→よもぎの繁殖力の強さから、健康や強い 生命力への願い。 ※ひなまつり献立をお楽しみに♪		 副菜 主菜 しゅしよく しるもの 主食 汁物	
	赤	主に体を作るものになる食品		主に体を作るものになる食品		
	緑	主に体の調子を整えるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		
	黄	主にエネルギーのもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
栄養価	630kcal/24.5g/2.0g		630kcal/24.5g/2.0g		630kcal/24.5g/2.0g	
こんだて	4	5	6	7	8	
						
	赤	ぎゅうにゅう ぎんた はん ふたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ウィンナ チーズ はん	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたレバー はん もずく とうふ はんた ぶたにく	
	緑	キャベツ きゅうり うめ コーン たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん こまつな	にんじん もやし キャベツ ちんげんさい ねぎ たけのこ きゅうり かんぺい	ごぼう さやいんげん にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ	こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	
	黄	こめ はつがげんまい マヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも パター	めん あぶら ごま さとう	こめ さとう ごま じゃがいも	
栄養価	562kcal/25.4g/2.3g	628kcal/23.0g/2.3g	731kcal/30.5g/2.7g	644kcal/29.8g/2.0g	665kcal/30.0g/2.1g	
こんだて	11	12	13	14	15	
						
	赤	ぎゅうにゅう ふ ひじき だいず ツナ わかめ	ぎゅうにゅう ふ ひじき だいず ツナ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ のり ぶたにく	
	緑	コーン だいこん にんじん たまねぎ はまさき	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ もも みかん りんご ルレクチェ	こまつな もやし にんじん たけのこ きくらげ ねぎ ちんげんさい	
	黄	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう	
栄養価	632kcal/20.6g/2.1g	682kcal/31.6g/2.0g	614kcal/27.5g/1.9g	710kcal/23.0g/2.1g	756kcal/27.1g/2.4g	
こんだて	18	19	20	21	22	
						
	赤	ぎゅうにゅう カレイ ベーコン おから とうふ たまご	ぎゅうにゅう さわか はん かまぼこ とりにく ほうたて	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ はんた チーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナー はん	
	緑	はくさい たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン れんこん たけのこ しいたけ きぬさや せとか	にんじん ピーマン ごぼう えのきたけ たけのこ きくらげ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり コーン	
	黄	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも さとう	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ はつがげんまい パター じゃがいも あぶら ケーキ	
栄養価	621kcal/26.6g/2.1g	692kcal/31.5g/1.7g		602kcal/29.8g/2.0g	769kcal/26.6g/2.1g	

★都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



しょくいく 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6年3月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>

食生活を反省をし、生活に生かそう。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



☐ 協力して給食の準備を
することができた



☐ 1人分の量をきれいに
盛りつけた



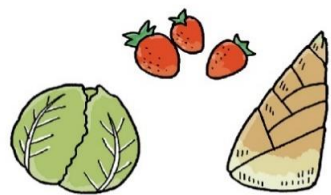
☐ 楽しく会食することが
できた



☐ バランスのよい食事の
とり方がわかった



☐ 地域の地場産物が
わかった



☐ 感謝の気持ちを持って
食べることができた



チェックがつかなかったところは、新学期に向けてできるように取り組んでいきましょう。

はるやす ちゅう しょくじ じゅんぴ てつだ けんこう かんが た す
春休み中も食事の準備のお手伝いをしたり、健康のことを考えながら食べたりして過ごしましょう。



さいがい そな 災害に備えよう

元日の「令和6年能登半島地震」から2か月が経過しましたが、災害はいつ起こるか
わかりません。災害に備えて、家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認しておきましょう。

そな 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰

- ☐ カレーなどの

- レトルト食品

- ☐ 乾燥豆

【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰

- ☐ 切り干しだいこん

- などの乾物

- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ

- ☐ 果物の缶詰

- ☐ チョコレート

【飲料】

- ☐ 水

- ☐ 茶

- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖 □塩

- ☐ 酢 □しょうゆ

- ☐ みそ



にち やさい かんぶつ
11日にストック野菜や乾物を
しょう ぼうさいきゅうしょく よてい
使用した「防災給食」を予定

しました。レシピをQRコードから
読み取って、ご活用ください。

