



* 今月の目標 * ~ 1年を振り返ろう ~

日	曜	献立名		きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー (kcal)	備考
				エネルギーになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
1	金	ちらしずし	すましじる ひなあられ はながたとうふハンバーグ はるいろおひたし	ごはん はなふ さとう でんぶん ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから かまぼこ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ しめじ たまねぎ こまつな キャベツ	564 677	ひな祭り 献立
4	月		マーボー豆腐 ポテトカップグラタン レモンあえ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ チーズ ツナ	しょうが しめじ たけのこ ねぎ ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー レモン	598 753	スプーン
5	火		あっさりコーンスープ フィレオチキン ポテトサラダ なつとう	ごはん でんぶん じゃがいも さとう エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ツナ なつとう	たまねぎ とうもろこし にんじん きゅうり パプリカ ブロッコリー	798 1029	
6	水	ごもくごはん	うましおスープ かちぐりコロッケ くきわかめとツナのあえもの	ごはん ごまあぶら くり じゃがいも さつまいも パンこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ くきわかめ ツナ	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん キャベツ ねぎ にんにく きゅうり もやし こまつな ゆず	602 744	
7	木		ごもくじる さばこんぶしょうゆぼし おかかあえ	ごはん パンこ さとう	ぎゅうにゅう なんと とりにく とうふ さば ちくわ かつおぶし	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	584 746	
8	金		ポークカレー とりのからあげ かいそうサラダ フルーツあんぱんふうプリン	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ でんぶん ドレッシング プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし とうもろこし しそ	763 966	スプーン

〈県産食材〉 米 (天童産はえぬぎ)、山形県産牛乳、豚肉、納豆、豆腐、もやし、えのきたけ、しめじ、たけのこ

☆感想紹介コーナー☆

【バイキング給食】

今回はバイキング給食、卒業お祝い弁当の感想です。

*バイキング給食で学んだことは、自分に必要なカロリーはどのくらいなのか考え、食べられる量を盛ることを学びました。
*いつもは食べられないチキン南蛮やデザートがとてもおいしかったです。
*栄養のことを学んで、学んだとおりに赤・黄・緑の食べ物やカロリーを意識して選んでみたのですが、思っていたよりもすごく難しかったです。
*はじめてバイキング給食で食べてみて、すごく幸せな気持ちになりました。

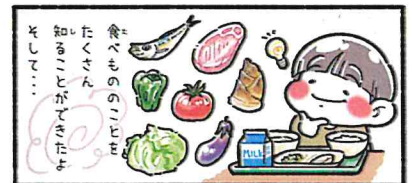


【卒業お祝い弁当】

*いつもとは少し違う気分を味わえてよかったです。
とてもおいしくて体も心も温まるお弁当をありがとうございました。特に牛カルピソテー、鶏のからあげ、ほうれん草入り丸ぎょうざが人気でした。
*給食センターのみなさんが作る給食は午前中の疲れが吹き飛び、午後からまた頑張るためのエネルギーをもらえました。



ねん ふ かえ
1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか？

＊ 給食だより ＊

がつ もくひょう おんかん ふ かえ
3月の目標 1年間を振り返ろう

きゅうしょくじ かん
給食時間を
 ふ かえ
振り返ろう

「食育」チェックシート



ねん きゅうしょくじ かん ふ かえ
 この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>きゅうしょく まえ て 給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>きゅうしょくとう ばん み じ たく 給食当番の身支度 をきちんとできた</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>しょく ぎ だた なら 食器を正しく並べ ることができた</p>	<p>はし ただ も お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p>
<p>ちいせ さんぶつ しょくぶん 地域の産物や食文 化を知ることがで きた</p>	<p>にほん でんとうぎょうじ 日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p>	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> <p>牛乳・乳製品 くだもの 果物 主菜 主食 副菜</p>

そつぎょう しんきゅう ふしめ むか じ き きゅうしょく こころ からだ えいよう
 卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養に
 なるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて
 つく 作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょ
 うか？

「食べる」というのは、どうぶつ しょくぶつ など、いろいろな生き物の命をい
 ただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができま
 す。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これ
 から感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてほしいと願っ
 ています。

