

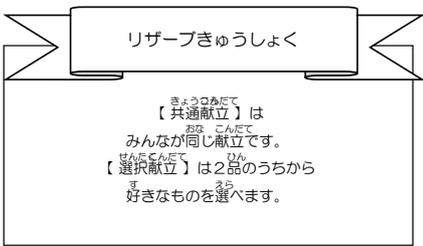


3月 食育・献立だより



給食指導目標 「一年間を反省しよう」	栄養指導目標 「一年間を反省しよう」
--------------------	--------------------

日	当日の食育・献立テーマ		あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつちからの もとなる	みどりのなかま からたのちようし をことのえる
	献立名	食育の視点 食育・献立紹介			
2月	今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ベーコン レンズまめ、チーズ わかめ	パン、あぶら、さとう こむぎこ、ごまあぶら ごま、じゃがいも バター	にんにく、たまねぎ にんじん、とうもろこし きゅうり、トマト
	○	カレーチーストースト ♥わかめサラダ トマトシチュー			
3月	家庭科・6年生作成 「進級・卒業お祝い献立」		ぎゅうにゅう あぶらあげ、かまぼこ のり、カレイ とうふ	こめ、さとう かたくりこ、あぶら ふ、ひなあられ	ごぼう、にんじん、れんこん しいたけ、かんぴょう きぬさや、しょうが にんにく、だいこん ほうれんそう
	○	ちゅうし寿司 カレイのから揚げ ♥紅白なます 花魁の吸い物 ひなあられ			
4月	食育クイズ 「イタリアの食事マナーは？」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン、チーズ	スパゲティ オリーブオイル、あぶら しらたま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー、トマト とうもろこし、キャベツ きゅうり、いちご、パイナップル みかん、ナタデココ
	○	メキシカンスパゲティ シーザーサラダ ♥フルーツポンチ			
5月	食育クイズ 「正しい食器のならば方は？」		ぎゅうにゅう さば、あぶらあげ みそ	こめ、さとう ごまあぶら、ごま こんにやく、さつまいも あぶら	ねぎ、にんにく しょうが、だいこん にんじん、きゅうり
	○	ごはん ゆかり和え さばの韓国風焼き ♥さつまい			
6月	食育クイズ 「生まれた時の何倍になる？」		ぎゅうにゅう チーズ、ベーコ なまクリーム	パン、あぶら さとう、ワントンのかわ じゃがいも こむぎこ、バター	ピーマン、たまねぎ とうもろこし、トマト マッシュルーム、にんじん キャベツ、きゅうり パセリ
	○	ピザトースト ♥バリバリサラダ コーンクリームスープ			
9月	今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」		ぎゅうにゅう ナルト、チャーシュー ししゃも、ハム	ちゅうかめん、ロード ごまあぶら、かたくりこ あぶら、はるさめ さとう	メンマ、もやし、ねぎ しょうが、にんにく にんじん、キャベツ きゅうり
	○	しょうゆラーメン ししゃものから揚げ 中華サラダ			
10月	食を通して世界を知ろう♪ 「ベトナム・フォー」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず あおりのり、とりこ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら ごま、フォー	にんにく、しょうが にんじん、だいこん もやし、はくさい にら、こねぎ
	○	豚キムチ丼 百味風ビーンズ ♥フォー			
11月	食育クイズ 「いのちの日(3/11)・備蓄食を考えよう！」		ぎゅうにゅう あかうお、こんぶ かまぼこ、とりにく	こめ、こむぎこ あられ、あぶら しらたき、かたくりこ	だいこん、にんじん きゅうり、しいたけ いんげん
	○	♥ゆかりごはん 塩昆布和え 赤魚のあられ揚げ だぶ(福岡県郷土料理)			
12月	食育クイズ 「タピオカはどこのお料理？」		ぎゅうにゅう ベーコン、のり とうにゅう なまクリーム、かんてん	スパゲティ オリーブオイル、さとう タピオカ、くろみつ	にんにく、にんじん たまねぎ、えのき しめじ、はくさい こねぎ
	○	和風きのこスパゲティ 豆乳スープ ♥タピオカミルクゼリー			
13月	今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、なまあげ とりにく とうら、わかめ	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、しらたま	にんにく、しょうが にんじん、たけのこ しいたけ、しめじ ねぎ、えのき
	○	♥生揚げとひき肉の炒め丼 ♥わかめと豆腐のスープ ♥みたらし団子			
16月	今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」		ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、ベーコン なまクリーム	パン、さとう バター、マーガリン あぶら、ごまあぶら じゃがいも、こむぎこ	メロン、にんじん とうもろこし、キャベツ きゅうり、たまねぎ パセリ
	○	♥出来立てメロンパン わかめコーンサラダ ♥コーンクリームシチュー			
17月	食育クイズ 「じゃがいもの名前の由来は？」		ぎゅうにゅう おおか、のり とうにゅう	こめ、ごま あられ、じゃがいも こむぎこ、あぶら	うめ、みつば こまつな、にんじん だいこん
	○	うめ茶漬け ♥じゃが丸くん 小松菜と大根のおかか和え			

18 水	「進学・進級祝いお祝いリザーブ給食♪」			
	【共通献立】 ♥カレーライス ♥コールスローサラダ ♥冷凍みかん 【トッピング選択】 ヒレカツ または ♥フライドチキン 【ドリンク選択】 オレンジジュース または いちごミルク	<食の重要性・食の喜び・楽しさ>  【共通献立】は みんなが同じ献立です。 【選択献立】は2品のうちから 好きなものを選びます。	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン とりにく ハム	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター パンこ かたくりこ
19 木	家庭科・6年生作成 「進級・卒業祝い献立」			
	竹の子いり炊込みごはん ♥モチコチキン もやしのナムル ♥豚汁 いちごのモドレーヌ	<食事の重要性・仲間との食事> 6年生が家庭科で、石原小学校のみなさんに 想いを込めて考えた特別献立です。	ぎゅうにゅう、とり あぶらあげ、ぶたにく なまあげ、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう しらたまこ、こんにやく コーンスターチ ごまあぶら、こむぎこ はちみつ、マーガリン
23 月	家庭科・6年生作成 「進級・卒業祝い献立」			
	春の彩りちらし寿司 根の花のお浸し 豚肉のオイスターアスパラ焼き 新たまねぎとベーコンのスープ	<食事の重要性・仲間との食事> 6年生が家庭科で、石原小学校のみなさんに 想いを込めて考えた特別献立です。	あぶらあげ、かまぼこ のり、おかか ぶたにく、パーコン	こめ、さとう かたくりこ、あぶら マーガリン

※補 ###

6年生のNo.1給食は？

1位
フルーツポンチ



不動の大人気メニューです。夏には、生のすいかを入れたり。シロップをサイダーにしたり季節の合わせています♪

4位 豚汁
5位 わかめサラダ
6位 しょうゆラーメン

2位
クリスピーチキン



衣にコーンフレークを使って、カリッと揚げています。食感も人気です。

～ その他 ～
揚げパン、タピオカミルクゼリー
ジャンボ揚げ餃子、春雨サラダ、コーンクリームシチュー
など...様々な献立がありました。

3位
パリパリサラダ



千切りにしたワンタンの皮をカリッと揚げて、トッピングしています。



ステキな献立がいっぱいです♪

給食室一同

6年生のみなさん、アンケートの協力ありがとうございました。卒業まで残りわずかです。中学に行ってもしっかり食べて元気に過ごしてくださいね。

進級・卒業祝い献立 石原小のみんなにありがとうとおめでとう！

6年生が家庭科で、1食分の献立を考える授業を行いました。今年度は、各自で、石原小学校のみなさんに、6年間ありがとうの感謝の気持ちと、卒業・進級するお友達におめでとうの想いを込めて献立を考えました。とても素敵な献立を考えてくれたので、一部を給食として、今月も実施させていただきます。

3/3(火)
進級祝い献立
旬の食材いただきます

お祝いらしい、お寿司や、紅白なますなどの献立を組合わせました。栄養士さんや調理員さんへ感謝を持って食べたいです。

2/19(金)
卒中学校に向けて!

旬の物を中心に、献立を考えました。一日に何センチも伸びる旬のように、皆さんが成長することを願って旬を使用しました。

2/23(月)
春の旬の食材を使ったメニュー

食べる人に旬を感じてもらえるような献立にしました。この給食を通して、春の食材に皆さんが興味を持ってくれたら嬉しいです。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子が見えかけます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3月3日
◆ひなまつり◆



はまぐりの粥汁 ひしもち

3月20日(土)
◆春分の日(春のお健勝)◆



ぼたもち

3月23日(月)
◆お花見◆



花見団子 行楽弁当