



給食たより

平成31年2月27日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣登志
栄養士 岩崎 可愛

一日一日、春が近づいています。ときには冬に逆もどし、寒い日もありますが、草や木は確実に春の準備をしています。

今年度も学校給食の運営にご理解・ご協力いただき有難うございました。
新しい学年や卒業に向けて、この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ○ いいえ ○</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩! できなかったことを意識して、次の進んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって! まずはできそうなことから、がんばっていきましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念... 自分ができることは何かを考えて挑戦してみましょう。</p>
---	---	--	---



卒業おめでとう



6年生にとっては、小学校での最後の給食になります。12月に6年生を対象に「好きな給食アンケート」を行い、その結果を基にして2・3月の献立を作成しました。3月18・19日に実施する6年生の各クラスの『卒業お祝いバイキング』でも、リクエストメニューを中心に実施する予定です。
各クラスのアンケート結果は以下のとおりです。

★6年1組★ リクエスト

- 第1位 春雨スープ 10票
- 第2位 アイス、シャーベット 9票
- 第3位 カツカレー 8票
- なんこつからあげ 8票
- 第4位 スパゲティー 7票
- 第5位 ジャンボぎょうざ 6票

★6年2組★ リクエスト

- 第1位 ラーメン 12票
- 第2位 ジャンボぎょうざ 10票
- 第3位 タンドリーチキン 8票
- 第4位 スイートポテト(トースト) 6票
- 第5位 お弁当 5票
- ガトーショコラ 5票
- ナタデココとフルーツポンチ 5票

* 保護者の皆様へ お願い *

今年度も学校給食の運営にご理解、ご協力をいただきまして有難うございました。
毎月、給食費の納入についてお願いをしてきたところですが、残額不足などで未納となっているご家庭があります。学校からお手紙が出ておりますが、今一度ご確認ください。早めに納入手続きをしていただきますよう、よろしくお願いをいたします。

こんだてカレンダー 3月

※今年度より、献立表の書式を変更しました。
使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月	火	水	木	金
<p>3月</p>	<p>春休みも</p> <p>生活リズムを大切に</p>			<p>1日</p> <p>ひなまつり こんだて</p> <p>牛乳 鯛(たい) 茶漬け ★とり肉の梅みそ焼き 菜の花のおひたし いちご ひなあられ</p>
<p>4日</p> <p>牛乳 ごはん ★即席漬け ★まぐろとポテトの アングレス ★もずくスープ</p>	<p>5日</p> <p>牛乳 ★キムチラーメン ★ジャンボぎょうざ ★あんじん豆腐</p>	<p>6日</p> <p>牛乳 ★コーンの 炊き込みごはん ★白身魚の 香草パン粉焼き シーフードチャウダー</p>	<p>7日</p> <p>牛乳 2色★揚げパン (★きなこ・★抹茶) ★春野菜のポトフ ★海そうサラダ</p>	<p>8日</p> <p>牛乳 ★きのこ ガーリックライス おからのキッシュ ★バリバリサラダ</p>
<p>11日</p> <p>牛乳 ★春野菜の中華丼 ★肉団子スープ ★じゃが丸くん</p>	<p>12日</p> <p>牛乳 ★ホットドッグ ★コーンシチュー ★シーザーサラダ</p>	<p>13日</p> <p>牛乳 チキンライスの ホワイトソースかけ ★へんしんレストランの 「プच्छ」 ★サイダーゼリーポンチ</p>	<p>14日</p> <p>牛乳 ★スパゲティー ミートソース ★ごまドレサラダ ★わかつたさんの ドーナツ</p>	<p>15日</p> <p>★コーヒー牛乳 ★カツカレー キャロットサラダ ★フルーツ ヨーグルトあえ</p>
<p>18日</p> <p>牛乳 ★たこめし ★肉じゃがの旨煮 ★のっぺい汁 いちご</p> <p>6-1 バイキング</p>	<p>19日</p> <p>牛乳 ★五目チャーハン ★マーボー豆腐 ★春雨スープ オレンジ</p> <p>6-2 バイキング</p>	<p>20日</p> <p>★オレンジジュース お赤飯 ★豆ころもチキン ★キャベツと青菜の レモンじょうゆ ★お祝いすまし汁 ★お祝いデザート</p> <p>卒業&進級 お祝い こんだて</p>	<p>3月の旬の食材は、菜の花、みつば、春菊、長ねぎ、ブロッコリー、タイ、サワラ、ニシン、メバル、サヨリ、シラウオ、トビウオ、ほんかん、いちごなどです。</p>	

< 今月のこんだてより >

2月に引き続き★印のメニューは、6年生のリクエストです! 12月末に「もう一度食べたい給食アンケート」を実施し、それをもとに献立を立てました。各クラスのランキング結果については、上部の「給食たより」をご覧ください!

1日(金)・・・ひなまつりこんだて

3月3日は女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」です。魔よけの力があるとされていた桃の花が咲くころに合わせて始まったので、「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りに飾る「ひしもち」の赤は「魔除けの桃の花」、白は「純粋な心を表す雪」、緑は「健康の象徴である若草」を、それぞれ表しています。
給食では、おめでたい「鯛(たい)」を使った「鯛茶漬け」を主食に、赤は梅みそといちご、白はごはん、緑はおひたしの菜の花で、ひしもちの3色を表しました。

石原小のみなさんの健康を願って、調理員さん方が心を込めて作ってくださいます。味わって食べてくださいね!

13日(水)・・・へんしんレストランの「プच्छ」

6年生のリクエストにより、翌日の「わかつたさんのドーナツ」とともに、11月のブックメニューより、再登場です! 「へんしんレストラン」は図書室で人気の絵本です。「プच्छプच्छプच्छ...」と繰り返すと、本当の料理名が分かります。給食では、じゃが芋とさつま芋を使って「プच्छ」を作ります!

20日(水)・・・卒業&進級お祝いこんだて

今年度最後の給食は、6年生の卒業と、1~5年生の進級お祝いの特別こんだてです。お祝いと言えば「お赤飯」! 今年度は60周年のお祝いもあり、給食に度々登場しました。樋川校長先生の好物です!
「豆ころもチキン」は6年生のリクエストです。刻んだ大豆を衣にして、カラッと油で揚げます。デザートも、6年生のリクエストをもとに特別メニューです! お楽しみに~!

