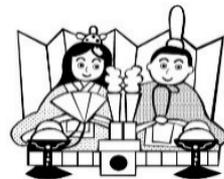




3がつ ランチタイム

小田原市立足柄小学校

少しずつ寒さが和らぎ、暖かい日が増えてきました。早いもので今年度も最後の月となりました。今月は、みなさんに人気のメニューや、先月に引き続き先生のおもいで給食などを取り入れた献立です。今の教室で友達・先生と食べる給食も残り少しです。学年が上がる前にもう一度給食の5つのポイントを振り返り、周りの人と楽しく安全に給食時間を過ごしてほしいと思います。



3・4年生の栄養価

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (ぎ)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのちようしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しほう g えんぶん g	えいようしからひとこと
3月	ぎゅうにゅう ごもくずし とりつみれじる ももタルト	しろおこわ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ チキンボール	にんじん いんげん しいたけ だいこん かんぴょう はねぎ れんこん	616 21.8 20.1 2.0	ひなまつりこんだてです。 もちもちのおこめをつかって ごもくずしを きゅうしょくしつでたきます。
4火	ぎゅうにゅう くろパン はながたとうふハンバーグ かまぼこシチュー	くろパン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とりにく かまぼこ だっしふんにゅう	しめじ たもぎだけ まいたけ にんじん たまねぎ こまつな	625 29.4 21.8 2.3	かまぼこシチューは 3ねんせいじゃむぎょうで かんがえてくれた かまぼこメニューです。
5水	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが あぶらあげとわかめのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ	617 24.8 18.4 2.1	じっくりにこんだにくじゃがで やさいのあまみを あじわってください。
6木	ぎゅうにゅう ミルメーク ごはん ホイコーロー たまごワンタンスープ	ごはん ごま あぶら ミルメーク ごまあぶら さとう ほしワタン でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート みそ とりにく たまご	にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな	638 25.5 18.7 2.4	おもいできゅうしょく④ ホイコーローは6ねんせいの リクエストです。
7金	ぎゅうにゅう みそちゃんこうどん のりのりポテト	ゆでめん ごま あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ あおのり	にんじん だいこん はくさい ながねぎ	654 27.5 23.9 2.4	おすもうさんは、「ちゃんこなべ」 にいろいろなぐを入れて えいようバランスをととのえて からだをつよくするそうです。
10月	ぎゅうにゅう ごはん やさいとなまあげのピリからはるさめとにくだんこのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ チキンボール	にんにく もやし にんじん たまねぎ はくさい	623 24.2 20.0 1.9	なまあげは、おだわらの おとうぶやさんが つくりたてを もってきてくれます。
11火	ぎゅうにゅう コッペパン メルルーサのフライタルタルソース ゆでキャベツ チリコンカン	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう メルルーサ きんときまめ うすらのたまご だいすミート ぶたにく だいす	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ	627 34.3 26.2 2.2	おもいできゅうしょく⑤ きゅうしょくではしっかり 火をおさなければならぬので オリジナルのタルタルふうにします。
12水	ぎゅうにゅう こぎつねごはん とんじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが えだまめ にんじん こまつな だいこん ながねぎ	653 30.8 22.7 2.0	あぶらあげは きんにくのもとになる たんぱくしつや ほねをつよくするカルシウムが たっぷりです。
13木	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん じゃがいものきんぴら	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん だいこん いんげん	600 22.5 17.3 1.5	だいこんはさいしょに ゆでて、あじを しみこみやすくします。
14金	ぎゅうにゅう うめまるラーメン こうやとうふのはくあげ	ホットラーメン ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり なると こうやとうふ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ はねぎ	632 30.2 22.5 2.6	あしがら小こだわりの うめまるラーメンです。

～こんげつのきゅうしょくもくひょう～
1ねんかんのきゅうしょくを ぶりかえろ。

きゅうしょく
給食の5つのポイントはばっちりでしょうか？
つぎ がくねん あ まえ ぶん かえ
次の学年に上がる前に振り返ってみましょう。

【給食の5つのポイント】

- ① ゆっくりよくかむ
- ② よいしせいであげる
- ③ た ちる 歩かない
- ④ くち なか た もの 口の中に食べ物があるときは話さない
- ⑤ こころ 心をこめてあいさつをする

ひ	こんだてめい	げんきのもとになるしょくひん (き)	ちやにくになるしょくひん (あか)	からだのちようしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんじゆん g	えいようしからひとこと
17月	ヤクルトジョアマスカット カレーライス イタリアンソテー	ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも こむぎこ マーガリン	ヤクルトジョアマスカット ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース トマト コーン キャベツ	604 20.8 15.7 1.8	こむぎことマーガリンを 30ぶんいためてつくる てづくりルウが カレーのおいしさのひみつです。
18火	ぎゅうにゅう きなこパン トマトシチュー	こめこロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ スパゲッティ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウイナー だいず	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト	652 26.9 31.7 2.3	おもいできゅうしょく⑥ もちもちのこめこロールパンと あまいきなこのあいしょうは ばつぐんです。
19水	ぎゅうにゅう たいめし はなふいりすましじる ココアムース	さくらめし さとう しらたま はなふ	ぎゅうにゅう メルルーサ きんめだい とりにく	にんじん だいこん こまつな	625 27.6 13.9 2.3	そつぎょうおいらいこんだて ココアムースは6ねんせいの リクエストです。

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月の小田原産（予定）：うめぼし・ながねぎ・はねぎ・こまつな・ねりせいひん

放射性物資の検査結果：小田原市のホームページでご確認ください。

1年間の食生活をふりかえってみましょう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べて きましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかり できましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をしきちんとでき ましたか？ 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べる ことができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって使うことが できましたか？ 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを 守って食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめ ましたか？ 
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力し合い 楽しい給食時間にできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好ききらい なく食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて 食べることができましたか？ 

いくつ〇がつかえましたか？

- が9個以上 すばらしい。新しい学年もこの調子で！
- が6～8個 あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう！
- が0～5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう！

保護者の皆様へ

1年間給食にご協力いただきまして、ありがとうございました。今年度も最後まで安心・安全で子どもたちが楽しみになる給食を提供できるよう給食室一同努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。