

3月こんだてよていひょう

2023年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいのる食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
	3月3日は桃の節句	熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	
1金	ちらしごもくすし ごしょみじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ごめさとう あぶらごま ★さといも ごしょみランチ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり ぎゅうにゅう	★にんじん だけのこ かんぴょう えだまめ ごぼう ★だいこん えのきだけ こんにゃく ★ながねぎ ★こまつな ネーブルオレンジ	534 22.6 15.8 2.4
4月	くろパン ポップコーンシュリンプ こふさいも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パンこむぎこ パンこあぶら さとう じゃがい	えびたまご ベーコン ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	56.7 29.0 21.9 2.5
5火	ピピンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら さとうごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ★にんじん だけのこ もやし ★こまつな ★ほうれんそう ★だいこん きよみオレンジ	57.2 22.9 19.6 2.2
6水	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★ながねぎ ★あおな ★ほうれんそう はくさいレモン	68.4 24.8 23.7 2.5
7木	ごはん ししゃものひもの だいずのいそに どさんこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう じゃがいも バター	ししゃも だいず こんぶ ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	★にんじん コーン ★ながねぎ	59.9 27.9 20.7 2.2
8金	ツアイファン ちゅうかたまごスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら こまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	★にんじん だけのこ ★こまつな えのきだけ もやししょうが バナナ	53.2 21.0 16.0 2.0

◆「春分の日」◆

「春分の日」は、1年の中で昼と夜の長さが同じになる日です。この日は、昔から農作業を始める目安とされてきました。現在は祝日となり、法律では「自然をたたえ、生物を慈しむ日」となっています。春分の日が過ぎると、昼の長さも日に日に長くなってきます。自然の中で季節の変わり目を感じてみてください。

日曜	こんだてめい	さいのる食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	
11月	6年3組 給食委員ががんばりました！ 『げきうまごしょみバーガーセット』	パン さとう あぶら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ ★にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ かんきつるい	58.7 28.7 26.8 2.4
12火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ★さといも ソフトめん	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ キャベツ ★にんじん こんにゃく まいだけ しめじ えのきだけ	60.1 29.2 24.0 1.8
13水	ソフトめんミートソース ガーリックポテト きよみ ぎゅうにゅう	あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく きよみオレンジ	67.4 26.9 16.5 2.5
14木	そぼろごはん さわにわん しらぬひ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら かたくりこ	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	グリーンピース ごぼう ★にんじん ★だいこん しらたき えのきだけ こねぎしらぬひ	56.7 22.1 17.5 2.0
15金	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめもちこめ ごま かたくりこ あぶら	あずき とりにく なると とうふ わかめ コーヒーいりょう ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ★にんじん えのきだけ ★ながねぎ ★あおな	61.3 23.8 20.2 2.1

学期に一度のお楽しみ、子ども達全員が自分で選ぶのみものです。
牛乳・コーヒー牛乳・緑茶・りんごジュース・オレンジジュース
の中から、好きなものをひとつ選ばしましょう！

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地産産物を使用する予定です。

今年度の給食もいよいよ最後の月になりました。
毎日の食事は、食べものの命をいただくことで、体を作り、自分の命につながっていきます。

地域の農家さんから届く野菜をはじめ、給食の食材はあたりまえではなく、実はありがたいもので、給食室の調理員さんも、1食1食をととても大切に作っています。

御所見小のみんなの健やかな成長を、たくさんの人たちが願い、応援しています。

『あたりまえ』にあらためて『ありがとう』



【3月分 給食費についてのお知らせ】

今年度最後の引き落としは4月1日(月)です。
残高不足にならないようご注意ください。

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2024年3月号

御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによんでね

今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？
進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

1年間の食生活をふいかえろう！



「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

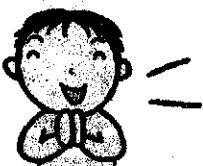
● 食事の前の手洗いはよくできましたか？



● 野菜を毎日、食べていましたか？



● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？



● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？



● 食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることができましたか？



● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？



● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？



● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？



結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。



はるやす たいせつ 朝ごはん

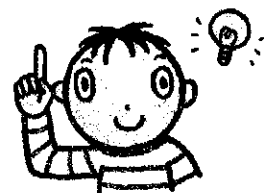


朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



● 集中力がアップする



● うんちが出やすくなる



● 生活リズムが整う



新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」「朝のお便り(快便)」そして「早寝」を心がけて過ごして下さい。

ありがとうございました

1年間ありがとうございました



3月15日(金)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力を

をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。なお、新年度の給食は、4月10日(水)から予定しています。