

3月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>校庭の梅の花が咲き始め、春の到来を感じる季節となりました。 この一年間、給食はどうでしたか？ 給食が皆さんの学校生活の楽しみの一つとなっていると嬉しいです。 残すところわずかですが、思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしてください。</p>  </div> <div style="text-align: right;">   </div> </div>					
エネルギー/たんぱく質	2 627 20.3	3 593 32.7	4 593 24.9	5 589 26	6 662 28.2
	ふるさと給食の日	ひなまつり献立			
主食 主菜 副菜	キャロットライス ポテトグラタン ミネストローネ いちご ぎゅうにゅう	さけちらしずし とりのねぎみそやき いそびたし すましじる ひなあられ/ぎゅうにゅう	ナン キーマカレー ごぼうサラダ デコボン ぎゅうにゅう	うどん うどんつけじる かきあげ バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん さばのたつたあげ ごまあえ とんじる りんご/ぎゅうにゅう
献立メモ	ふるさと給食の日 今日は函南町や静岡県の食材を使った「ふるさと給食の日」です。今月はトマトといちご丹那牛乳を使った献立です。地元の食材を味わってください。	ひなまつり ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の成長と幸せを願い、お祝いする日です。「桃の節句(せつく)」とも呼ばれます。ひなまつりには、ちらしずしやはまぐり、ひなあられやひしもちを食べる風習があります。	デコボン デコボンは熊本県を代表するブランドのかんきつ類です。品種名を「不知火(しらぬい)」といい「ポンカン」と「清見」の交配から生まれました。甘さと適度な酸味、みずみずしさなどが特徴です。	イカ イカは世界中にたくさんの種類があります。外とう長2mを超すダイオウイカや10cmにも満たないホタルイカなど、大きさもさまざまです。イカには足が10本あり、その内の2本は特に長くなっています。この2本の足を伸ばして、エサを捕まえて食べます。	ミネラル① ミネラルは金属の一種といわれていますが、栄養学では炭素・水素・窒素・酸素以外の「からだに必要な元素」をミネラルと呼んでいます。どれも地球上のさまざまな場所に存在し、土の中・水の中・もちろん生き物の中にも、物質の核として含まれています。
エネルギー/たんぱく質	9 566 30.2	10 687 30.6	11 534 20.9	12 603 28.3	13 705 25.3
		5年生リクエスト給食			ブックメニュー
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ひれカツ ようふうごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	ちゅうかめん しょうゆスープ クリスピーチキン ポテチサラダ やきプリンタルト/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あつやきたまご おろしあえ みそしる りんご/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぶりのてりやき やさいのおかかあえ すましじる バナナ/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん オムハヤシ (ハヤシルウ・たまごやき) コーンサラダ スイートポテト/ぎゅうにゅう
献立メモ	ミネラル② ミネラルは1日の摂取量がおおよそ100mg以上の「主要ミネラル(多量ミネラル)」と、100mg未満の「微量ミネラル」に分けられます。わずかな量でも大きな役割を担っています。主要ミネラル→カルシウム・リン・ナトリウム・カリウム、微量ミネラル→鉄・亜鉛	リクエスト給食 今日は5年生のリクエスト給食です。クリスピーチキンやポテチサラダなど、丹那小学校で人気の献立が登場します。5年生が考えた給食を楽しみにしてください。	たまご たまごの栄養バランスがとても優れていることを知っていますか？たまごには、からだに必要なたんぱく質、脂質、炭水化物(糖質・食物繊維)、ビタミン、ミネラルを「5大栄養素」といいますが、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどが含まれています。	ぶり ぶりは「出世魚」として有名です。ぶりは成長とともに、わかしいなだ→わらさ→ぶりと名前が変わります。大人がぶりなら、わらさは皆さんと同じ小・中学生くらいです。成長したぶりはあぶらがのって美味いといわれています。	ブックメニュー 今月のブックメニューは「ぎょうれつのできるレストラン」という本から「オムハヤシ」と「スイートポテト」が登場します。9日から図書委員会が本の読み聞かせと紹介をしてくれます。楽しみにしてください。
エネルギー/たんぱく質	16 566 28.3	17 644 25.7	18 767 36.4	19	
			6年生リクエスト給食		
主食 主菜 副菜	ひじきごはん いかのさらさあげ ちぐさあえ ワントンスープ にんじんゼリー/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ビビンバ もずくスープ ガトーショコラ ぎゅうにゅう	メープルトースト タッカンジョン いそマヨあえ ポークビーンズ おこめのムース/ぎゅうにゅう	卒業式・修了式 1～5年生はお弁当を持って来てください。	
献立メモ	にんじんゼリー にんじんゼリーは、すりおろしたにんじんとオレンジジュースで作ったゼリーです。にんじんには「カロテン」という栄養素が含まれていて、カロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にするはたらきがあります。	アルミ缶回収 丹那小学校はご家庭にアルミ缶回収のご協力をお願いしています。今年度はアルミ缶回収で集まったお金で給食のデザートを購入しました。ご協力ありがとうございました。	リクエスト給食 今日は、今年度最後の給食です。今日のメニューは6年生のリクエスト給食です。6年生が考えた給食を楽しみにしてください。		

春の行事と行事食

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

3月3日

◆ひなまつり◆




はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆



ほたもち

桜開花のころ

◆お花見◆




花見団子 行楽弁当

早寝・早起き・朝ごはん!

もうすぐ春休みが始まります。休みの日は夜更かしをしまったり、寝坊をして朝ごはんを食べなかったりと、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。春休みの合い言葉は「早寝・早起き・朝ご飯」で過ごしましょう。



3月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
2月		キャロットライス	こめ、むぎ	バター				にんじん	塩、マギーブイオン
		ポテトグラタン	じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	塩、こしょう、マギーブイオン
		ミネストローネ	マカロニ	あぶら	ハム	チーズ	トマト、にんじん	たまねぎ、セロリ	塩、こしょう、マギーブイオン
3火		いちご						いちご	
		さけちらしずし	こめ、さとう	ごま	さけ、たまご		にんじん		塩、酒、醤油、酢
		とりのねぎみそやき	さとう		とりにく、みそ		はねぎ		塩、こしょう、酒
		いそびたし			かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	はくさい	醤油
		すましじる	ふ		なると、たまご、とうふ		にんじん	えのき	
4水		ひなあられ	こめ、さとう			こんぶ、あおのり	トマト、パプリカ	ほうれんそう	
		ナン	ナン						
		キーマカレー		あぶら	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、カレーウ、ソース、ケチャップ
		ごぼうサラダ		マヨネーズ、ごま	ハム		にんじん	ごぼう、きゅうり	みりん、醤油、塩
5木		デコボン						デコボン	
		うどん	うどん						
		うどんスープ	さとう		とりにく、あぶらあげ		はねぎ、にんじん	ごぼう、しいたけ	醤油、酒、みりん、塩
		かきあげ	こむぎこ	あぶら	たまご、いか		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	塩、みりん
6金		バナナ						バナナ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さばのたつたあげ	かたくりこ、こめこ	あぶら	さば			しょうが	しょうゆ、みりん
		ごまあえ	さとう	ごま			ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
9月		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ	にんじん	ごぼう、だいこん	酒	
		りんご			みそ、あぶらあげ			りんご	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ひれカツ	こむぎこ、パンこ	あぶら	ぶたにく、たまご				ソース
10火		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	醤油、塩
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
		めん	ちゅうかめん						
		しょうゆスープ	さとう		ぶたにく、なると		にんじん、はねぎ	もやし	チンタン、醤油、酒、中華だし、みりん
11水		クリスピーチキン	クラッカー	あぶら	とりにく、たまご				塩、こしょう、コンソメ
		ポテトサラダ	ポテトチップス	ドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	
		やきプリンタルト	さとう、こむぎこ	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう			塩
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
12木		あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				酢、みりん、醤油
		おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	醤油、酒、酢
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
		りんご						りんご	
13金		ぶりのてりやき	さとう		ぶり			しょうが	醤油、酒、みりん
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		すましじる			とうふ		にんじん、ちんげんさい	しめじ	醤油、
		バナナ						バナナ	
16月		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ハヤシルウ	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しめじ	ワイン、塩、こしょう、マギーブイオン、醤油
		たまごやき			たまご				ケチャップ、ソース、デミグラスソース、ハヤシルウ
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ、きゅうり、とうもろこし	酢、塩、こしょう
17火		スイートポテト	さつまいも、さとう	あぶら	とうにゅう				塩
		ひじきごはん	こめ、むぎ、こんにやく	あぶら	とりにく	ひじき	にんじん	しいたけ	醤油、酒、塩
		いかのさらさあげ	かたくりこ	あぶら	いか			しょうが	醤油、酒、カレー粉
		ちぐさあえ	さとう	あぶら	たまご、かまぼこ		こまつな、にんじん	キャベツ	塩、こしょう
18水		ワンタンスープ	ワンタン				にんじん、こまつな	もやし、しめじ	チンタン、中華だし、マギーブイオン、醤油
		にんじんゼリー	オレンジジュース		ゼラチン	かんてん	にんじん	オレンジ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ピピンバ	さとう	あぶら、ごま	ぶたにく、たまご		ほうれんそう、にんじん	もやし	酒、醤油、みりん、甜面醬
18水		もずくスープ	かたくりこ		かまぼこ、たまご		にんじん		醤油、塩、こしょう
		ガトーショコラ	さとう、こめこ	あぶら	とうにゅう				ココアパウダー
		メープルトースト	パン、メープルシロップ	バター				ゆず	
		タッカンジョン	さとう、かたくりこ	あぶら	とりにく			にんにく	酒、塩、こしょう、醤油、コチュジャン
18水		いそまよあえ	さとう	マヨネーズ	かつおぶし	のり	にんじん	キャベツ	醤油
		ポークビーンズ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ	酒、塩、こしょう、マギーブイオン、ケチャップ
		おこめのムース	さとう、こめこ		たまご	ぎゅうにゅう			ソース

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

食べたらずを磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる



この1年間、どのように過ごしたかな。できていないところは、意識しながら生活していこう！

○の数が…

