

# 3月のこんだてひょう②

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 金	ほうとうめん 【お彼岸】		おひたし ぼたもち 	牛乳,豚肉,油揚げ 白みそ,厚削り節 おかか削り節,小豆	生麺,なたね油 七分つき米,もち米 きび糖	ごぼう,にんじん しめじ,小松菜 かぼちゃ,長ねぎ もやし,キャベツ	622 kcal 22.2 g 17.3 g 2.5 g
22 火			ブロッコリーサラダ アップルパイ	牛乳,ツナ	スパゲッティ オリーブ油,有塩バター きび糖 なたね油,上白糖 パイ皮	大根,ブロッコリー キャベツ,にんじん ホールコーン,りんご缶 レモン	717 kcal 24.2 g 31.0 g 4.3 g
23 水	キーマカレー 【デザートリザーブ】		じゃこサラダ ※どれか一つを事前に選んでおきます。 アイスクリーム りんごシャーベット みかんシャーベット	牛乳,豚肉,大豆 ベーコン,ちりめんじゃこ	七分つき米,なたね油 でんぶん,きび糖	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん りんご,ホールトマト パセリ,キャベツ のらぼう菜,もやし	732 kcal 27.9 g 23.7 g 2.3 g

今年度の給食も残り十数回となりました。コロナ禍で体調を崩しお休みするお子さんもありますが、3月の給食は皆が揃って元気に食べられたら良いなと願って献立をたてました。6年生はクラスで卒業をお祝いする少し豪華な給食を15日(6年1組),16日(若草クラス6年),17日(6年2組)に予定しています。

最終日は皆でデザート選べるリザーブ給食です。お楽しみに！



## 1年間の食生活をふり返ろう！



1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> <p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>はしを正しく持って 食べましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>行事食について知ることが できましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>よくかんで 食べましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！</p>
<input type="checkbox"/> <p>給食の時間は 黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</p>	

