

きゅうしょくだよい 3月

令和7年（2025年）2月28日 北野台小学校 平岡小学校給食便り

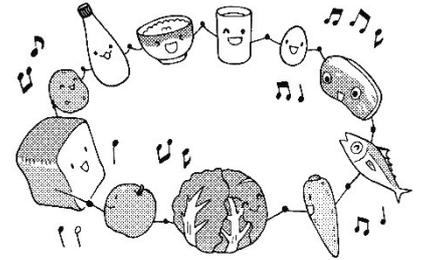
今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。



休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごすことができるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！



給食を振り返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんを使って手をきれいに洗うことができた。
- 食事のマナーを守って食べることができた。
- 感謝の気持ちをこめて残さず食べることができた。
- 給食は栄養のバランスがよい食事だとわかった。
- 地域の食材や郷土食、行事食を知ることができた。

いくつできたかな？



健康的な毎日を過ごすには

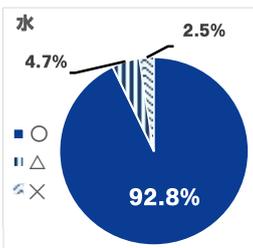
毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心掛けるようにすると生活リズムも整い、毎日を健康に過ごすことができます。



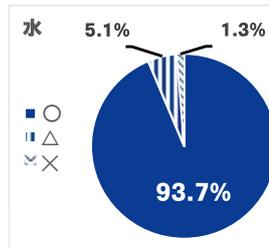
「R6年度 朝ごはんをしっかりと食べましたか？」

<北野台小生活リズムチェックより>

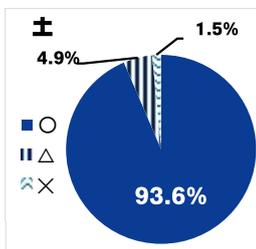
前期（平日）



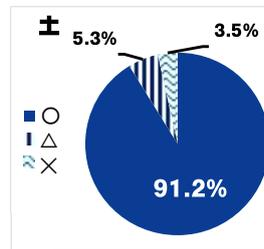
後期（平日）



前期（休日）



後期（休日）



北野台小学校では、前期と後期の2回生活リズムチェックをしております。

北野台小全体の朝食喫食率集計結果をグラフで表しました。

この結果、全校の児童の朝ごはんの実態として、平日の方が朝食の喫食率がやや高く、秋から冬にかけて休日の朝食の喫食率がやや低くなる傾向が分かりました。

ですが、年々、朝食の喫食率は上がってきています。これは、北野台小の保護者の皆様のおかげだと思います。

後期の朝食喫食率は、早寝・早起きの生活リズムが深く関わっています。ぜひご家庭でも生活のリズムについてお話してください。

月	火	水	木	金
3日 ごもくうどん ポテトごまだれ パインかんづめ	4日 ちらしずし すましじる やさいコロック	5日 ごはん ぶたじる サバのこうみあげ あまなつかん	6日 ●★よこわりバンズ ★こまつなのクリームに あげいわしハンバーグ だいこんサラダ	7日 あつあげいり にくいためどん みそしる ミニトマト
ワトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、油、揚げ油、黒砂糖、水あめ、醤油、黒ごま/パイン缶詰/	米、おおむぎ、上白糖、酢、塩、昆布、つと、油揚げ、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、うじき、醤油、酒、みりん風味、きび砂糖、だし汁、白ごま、あまのり(焼きのり)/豆腐(木綿)、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、塩、宗田、むろあじ、昆布/ボトコサ(野菜)、油、揚げ油/	白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、ササゲ油、酒、白みそ、赤みそ、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、酒、かたくり粉、小麦粉、油、揚げ油/なつみかん/	横割パン、こまつな、わかめ、にんじん、たまねぎ、マツカール、小麦粉、ササゲ油、チーズ、牛乳、豆乳、おろし、塩、白ごま、鶏がらスープ/いわしハンバーグ、油、揚げ油/だいこん、まぐろ・水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢/	白飯、豚肉、ムナ、にんじん、ササゲ油、もやし、こまつな、厚揚げ、油、揚げ油、醤油、みりん、たまねぎ、りんご、スターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウモロコシ、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ミニトマト/
10日 ★バターコーンラーメン あおのりポテト パインかんづめ	11日 やきぶたチャーハン ★かぼちゃコロック ★ヨーグルトあえ	12日 ごはん みそしる いわしのかばやき おひたし	13日 あげパン むぎいりやさいスープ ちゅうかサラダ アイスクリーム	14日 カレーライス コールスローサラダ
ワトメン、豚肉、しょうが、にんにく、ムナ、みりん、ササゲ油、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、ホウレンソウ、塩わかめ、醤油、酒、塩、黒こしょう、鶏がら、豚骨、昆布/じゃがいも、油、揚げ油、塩、青のり/パイン缶詰/	米、おおむぎ、豚肉、もも、長ねぎ、しょうが、にんにく、酒、みりん風味、にんじん、たまねぎ、ホウレンソウ、干しいたけ、グリーンピース、油、ごま油、醤油、塩、黒こしょう/かぼちゃコロック油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰(ビ-セ)、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト(全脂無糖)/	白飯/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/いわし開き(まいわし)、小麦粉、油、揚げ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、しょうが、白ごま、かたくり粉/こまつな、もやし、糸かつお、醤油/	ワトメン、油、揚げ油、グラニュー糖、ササゲ油、にんじん、たまねぎ、キャベツ、味噌、白ごま、おおむぎ、醤油、塩、白こしょう、白ひし、鶏がらスープ、鳥がら/ムナ(0-1)、はるさめ、きゅうり、もやし、ホウレンソウ、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし、白ごま/アイスクリーム/	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、加粉、加粉、スターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ひし、塩、オリーブオイル、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホウレンソウ、酢、ササゲ油、上白糖、塩、白こしょう、からし/
17日 ◆●たぬきうどん ★チーズポテト あまなつかん	18日 ビビンバ あげポークシュウマイ フルーツミックス	19日 せきはん けんちんじる ●ザンギ すだちゼリー	20日 春分の日 	21日 卒業式 
ワトめん、むぎえびあさり、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、油、揚げ油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、上白糖、チーズ、牛乳、おろし、塩/なつみかん/	米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、ムナ、ササゲ油、酒、みりん、トウモロコシ、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、酢、ごま油、唐辛子/ホウレンソウ、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰(ビ-セ)、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖/	もち米、塩、甘納豆 あずき、黒ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ササゲ油、醤油、塩、酒、むろあじ、昆布、宗田/鶏肉、醤油、酒、しょうが、にんにく、かたくり粉、揚げ油/すだちゼリー/	6年生は、卒業が近づき、小学校生活も残り少なくなりました。最後の給食となる19日は、お祝いの気持ちをこめて赤飯を作ります。 赤飯のルーツは、縄文時代から作られていた古代米の一種「赤米」です。栽培が難しい貴重な米で、神前に供えるなどに扱われていたため、人が集まるめでたい席で食べるという考えが定着していったとされています。 やがて、赤米のかわりにもち米にあずきを入れて赤い色をつけるようになりました。北海道は、小豆のかわりに甘納豆を入れるのが特徴とされています。	
24日 ゆであげカレーソース フレンチポテト	25日 修了式 離任式 	ご卒業 おめでとう		
ササゲ油、カレー粉、油、豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、ササゲ油、しょうが、にんにく、小麦粉、油、加粉、加粉、ケチャップ、スターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒こしょう、オリーブオイル、赤ひし、鶏がらスープ/パイン缶詰、油、揚げ油、塩、黒こしょう/				

《参考にしてください》 ●卵 ★乳製品 ◆えび

※そば、落花生・アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。 ※果物は変更になる場合があります。
※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に、甲殻類が混入することがあります。