

給食だより 3月

令和5年3月3日
中沼小学校

食の力を育てるために

今年度の給食だよりでは、12ある「食育ピクトグラム」から8つピックアップしてお伝えしてきました。紹介したピクトグラムの中でも、すでに御家庭で取り組まれていることもあったのではないのでしょうか。例えば、家族そろって会話をしながら楽しく食事をとることも、立派な食育です。食事をしながら、「よくかんで食べよう」「残さず食べようね」と伝えることも大切な食育です。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続くもので、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

これからも、御家庭での食育と学校での食育をそれぞれ積み重ね、つなげていき、子どもたちの食の力＝生きる力を育てていきたいと考えています。



卒業をお祝いして

3月の給食では、「卒業お祝いメニュー」として、17日に赤飯とすだちゼリー（柑橘のすだちと巣立ちをかけています）を予定しています。さらに、6年生はいつもの給食よりメニューが多い、「バイキング給食」を行います。メニューは各学級からのリクエストをもとに決定しました。日程、献立については右記をご確認ください。

給食室からもお祝いの気持ちを届けます。

6年生バイキング給食メニュー

通常のメニューのほかに…

6日(月) 札苗北小つくし学級

カレーコロッケ・白花豆コロッケ

7日(火) 中沼小6年1組

チーズフォンデュサンド コロッケ・フレンチポテト

8日(水) 札苗北小6年5組

チーズフォンデュサンド コロッケ・フレンチポテト

10日(金) 札苗北小6年1組

いかフライ・メンチカツ

13日(月) 札苗北小6年4組

サケフライ・フレンチポテト

14日(火) 札苗北小6年2組

チーズフォンデュサンド コロッケ・フレンチポテト

16日(木) 札苗北小6年3組

チーズフォンデュサンド コロッケ・チキンナゲット

全学級 温州みかんゼリー・北海道ハスカップゼリーがつきます。



3月よていこんだて



月	火	水	木	金
6 ごはん スンドゥブチゲ ホッケフライ (冷) いそあえ 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・味噌・ごまあぶら・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら/ほっけ/ほうれん草・もやし・のり	7 ツイストパン EM コーンシチュー M メンチカツ (冷) おうとう 中沼6-1パイキング	8 ビビンバ チキンナゲット (冷) ヨーグルトあえ M 胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/鶏肉・乾燥おから/缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨・なつみかん)・ヨーグルト	9 たぬきうどん (えびいり) E バターポテト M デコポン ソフト麺・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごだけ・椎茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/デコボン	10 とりめし みそしる かぼちゃコロッケ (冷) M 胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/厚揚げ・小松菜・味噌/かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・脱脂粉乳
13 ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ (冷) ごまあえ 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・味噌・豆板醤/キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉/小松菜・白菜・ごま	14 よこわりパンズ EM あさりのチャウダー M ハンバーグ (冷) EM りんご 横割りパンズ/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/パセリ・鶏がらスープ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・卵・牛乳/りんご	15 さけミックスどん みそしる きよみオレンジ 白飯・鮭・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/凍り豆腐・小松菜・味噌/清見オレンジ	16 みそラーメン あおのりポテト パイン ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/じゃがいも・青のり/パイン缶詰	17 せきはん さつまじる たらザンギ すだちゼリー (冷) 米・食紅・甘納豆・ごま/鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/
20 カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ いちご 白飯・牛肉・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・カレールー・鶏がらスープ/ほうれん草・コーン・ごま/いちご	21 	22 卒業証書授与式 	23 ゆであげスパゲティ ミートソース あつあげサラダ うんしゅうみかんゼリー (冷) スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・デミグラスソース・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/みかん果汁	24  修了式・離任式 
★E→卵を含む献立、M→乳製品、(冷)は給食用の特注冷凍食品です。 ★海産物には小さなえび、かに、貝類が含まれる可能性があります。 ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。 ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。 ★牛乳は200mLのものが毎日つきます。				



新学期の給食は

4月7日(金)

から始まります

新学期に向けて、給食で使うエプロンや三角巾、ランチマットの準備、確認をお願いいたします。特に、エプロンは成長に伴い、サイズが合わなくなっているお子さんもいます。サイズのチェックも必ずしてください。お子さんが清潔に、楽しく給食時間を過ごせるようにご協力をお願いします。