

給食だより 3月



平成28年2月26日
高岡市立木津小学校

まだまだ寒い日が続きますが、いよいよ3月に入り、春が待ち遠しい季節になりました。今年度も残り1か月です。この1年間の給食時間の過ごし方や家庭での食事の時間をふり返り、食生活を見直して、健康な体で新年度を迎えましょう。

チェックシートで1年間の食生活をふり返いましょう！！

「はい」と思うものに○をつけましょう。

「朝ごはんは毎日食べましたか？」

「食事の前の手洗いはよくできましたか？」

「朝ごはんは、パンだけ、肉だけでなく、ご飯や野菜のおかず、汁物などもしっかり食べましたか？」

「食事はよくかんで食べることができましたか？」

「『いただきます』『ごちそうさま』の食事のあいさつはできましたか？」

「野菜は毎日しっかり食べられましたか？」

「ご飯茶碗は左、汁物は右、おかずは中央に並べて食べましたか？」

「はしを正しく使い、おわんは手にもって食べましたか？」

給食☆レシピ 3月15日(火)の献立より

キャベツのもちもちスープ

《材料 4人分》

キャベツ・・・葉2枚	A	水・・・・・・・・・・600cc
玉ねぎ・・・1/2個		鶏ガラスープ・・・大さじ1
人参・・・1/4本		しょうゆ・・・大さじ1
干し椎茸・・・2枚		塩・・・・・・・・・・1つまみ
白玉団子・・・8個		こしょう・・・少々

作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎはくし型、人参は千切りにする。干し椎茸は水で戻し、千切りにする。
- ② 鍋にAと①を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら白玉団子を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 最後に塩・こしょうで味をととのえる。

キャベツの栄養

キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれる「ビタミンU」が含まれています。これからの季節はみずみずしくてやわらかい春キャベツが出回ります。



3月の献立予定

※献立は都合により変更になることがあります。

日	曜	主食		副食 献立	備考	
1	火	クロワッサン	牛乳	鶏肉のマーマレードソースかけ キャベツとりんごのサラダ 白ねぎのクリームシチュー		
2	水	ちらし寿司	牛乳	えびフライ 白菜の昆布漬け 手まり麩のすまし汁 ひなゼリー ☆ひな祭り献立		
3	木	1/2コッペパン	牛乳	ソフト麺のミートソースかけ オムレツ フルーツヨーグルトあえ		
4	金	ごはん	牛乳	げんげのから揚げ ブロッコリーのごまあえ 高岡野菜のあったか汁 オレンジ		
7	月	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き 青菜の湯葉あえ じゃがいもとえのきの味噌汁 納豆		
8	火	バターロール	牛乳	スコッチエッグ 野菜サラダ ビーフシチュー クレープ		
9	水	おにぎり	牛乳	がんもの含め煮 菜花ひたし 豚汁 ぶどうゼリー		
10	木	揚げパン	牛乳	ウインナー 三色ナムル ワンタンスープ ミックスナッツ		
11	金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら お煮しめ とろろ昆布 青りんごゼリー		
14	月	おもたっぶり カレー丼	牛乳	わかさぎのフリッター 海藻サラダ いちご ☆高岡食19井献立		
15	火	食パン	牛乳	豚肉のジャンロー ボイル野菜 キャベツのもちもちスープ 国吉りんごジャム		
16	水	栗赤飯	牛乳	鶏肉の香り揚げ 青梗菜のごまあえ きのこと豆腐のすまし汁 お祝いケーキ ☆卒業お祝い献立	6年生 給食最終日	
17	木	卒業式のため給食はありません				
18	金	ごはん	牛乳	鯖の豆板醤焼き カラフルソテー きくらげのスープ 干しプルーン		
22	火	食パン	牛乳	えびと豆腐のチリソース煮 焼きポテト 野菜スープ ピーナッツクリーム		
23	水	ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ 小松菜ののりあえ 江戸っ子煮 甘夏柑	3学期給食 最終日	

今年度の給食は3月23日(水)で終了します。

(6年生は16日で終了します。)

本校の食育、学校給食の取組にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。新年度も給食室一同、力を合わせて安心・安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思ひます。

新年度の給食は4月8日(金)開始の予定です。

(新1年生は11日より開始の予定です。)

1年間ありがとうございました!

