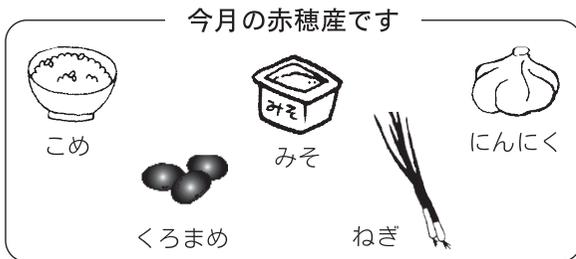


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 799人
 小学校… 2,623人
 中学校… 1,383人
 計 … 4,805人

発行
 赤穂市学校給食会
 赤穂市立学校給食センター
 TEL 48-7151・7252
 FAX 48-1540



給食費口座振替日
 全校園とも 3月3日(火)

〔通帳残高を確認のうえ前日までに
 入金しておいて下さい。〕

令和2年3月分学校給食献立表

日・曜	②日(月)	③日(火)	④日(水)	⑤日(木)	⑥日(金)	⑨日(月)	⑩日(火)	⑪日(水)	⑫日(木)	⑬日(金)	16日(月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが わふうハンバーグ のりふりかけ	たきこみごはん ぎゅうにゅう ちゅうかさば パリパリはるまき ミニトマト	せきはん ぎゅうにゅう すましじる えびフライ ゆでやさい とんかつソース ごましお	コッペパン ぎゅうにゅう カレーうどん くるまめと ちりめんじゃこの ごまがらめ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう すきやき なのはなのおひたし ◎おいわいクレープ	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ とんかつ ゆでキャベツ かつめしのタレ	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さわらのしおやき ひねぼんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ くじらのたつたあげ デコボン	コッペパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう コーンポタージュ ゆでブロッコリー チョコだいちクリーム(幼中) マヨネーズ	ごはん ◎のむヨーグルト ためきじる とりにくのレモンづけ ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる いわしのうめに ヨーグルトあえ
ざ い り よ う	じゃがいも・ぶたにく たまねぎ・にんじん いとこんにゃく・ひらてん けずりぶし ハンバーグ・でんぶん だいこん	そば・やきぶた もやし・ねぎ スープストック・なると にんじん・きくらげ たまねぎ はるまき・あぶら ミニトマト	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ えびフライ・あぶら キャベツ ホールコーンかん	とりにく・うどん ちくわ・たまねぎ にんじん・カレールウ にんにく・あかワイン くるまめ・あぶら ちりめんじゃこ・ごま でんぶん	やきどうふ・ぎゅうにく いとこんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ふ なのはな・もやし はなかつお・ごま	キムチ・ぶたミンチ もやし・たまねぎ しいたけ・とうふ しろねぎ・みそ チキンピジョン とんかつ・あぶら キャベツ	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし さわら おやとりにく・キャベツ にんじん	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほしいたけ・ねぎ しょうが・チキンピジョン くじら・でんぶん あぶら・しょうが にんにく デコボン	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホールコーンかん マッシュルーム ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトルウ チキンピジョン ブロッコリー	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ねぎ・あぶらあげ けずりぶし・しょうが でんぶん・ごまあぶら とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら ごぼう・にんじん・ごま わふうドレッシング	とりにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・ねぎ けずりぶし・こんぶ いわしのうめに ヨーグルト・パインかん みかんかん・ナタデココ

日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)
こ ん だ て	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー チキンウインナー ゆでアスパラガス マヨネーズ	コッペパン ◎のむヨーグルト ペンネの トマトソースに かいそうサラダ スライスチーズ あおじそドレッシング	チキンライス ぎゅうにゅう コンソメスープ うすやきたまご コールスローサラダ ケチャップ
ざ い り よ う	ぶたにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく カレールウ・あかワイン ひよこまめ チキンウインナー アスパラガス	マカロニ・ぶたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト・トマトかん ケチャップ・しろワイン チキンピジョン かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ベーコン・たまねぎ にんじん・ホールコーンかん マッシュルーム・セロリ キャベツ・パセリ チキンピジョン うすやきたまご にんじん・キャベツ きゅうり コールスロードレッシング

そつ えん そつ ぎょう
ご卒園・ご卒業
おめでとうございます

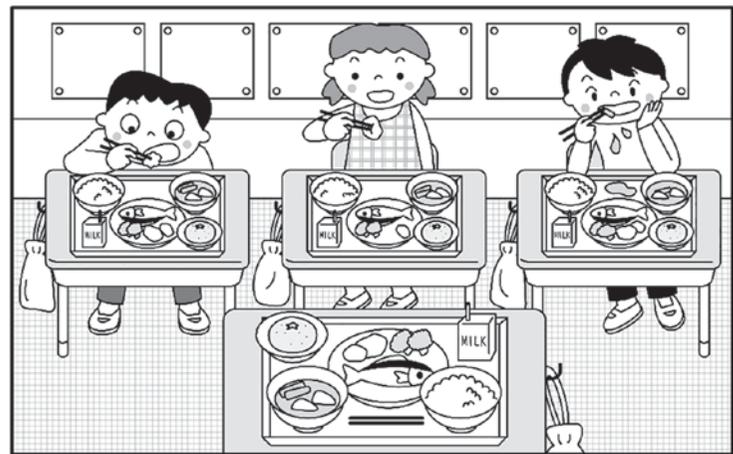
ちゅうがく ねん せい こんげつ がっこう
 中学3年生のみなさんは、今月で学校
 給食ともお別れですね。

じぶん しょくじ えら きかい ふ
 これからは自分で食事を選ぶ機会が増え
 てきます。何をどう食べたらいいか迷った
 ときは、給食を思い出してみましよう。

えいよう き
 栄養のバランスに気をつけて、これから
 も健康に過ごしてください。

しょくじ
食事マナーのまちがいさがし

した え ひ きゅうしょくじかん ようす なか しょくじ
 下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナー
 としてまちがっているところが5か所あります。まちがっているマナー
 の絵に○をしてみましよう。正しい食べ方は裏面にのっています。



○印は幼稚園の給食日です。

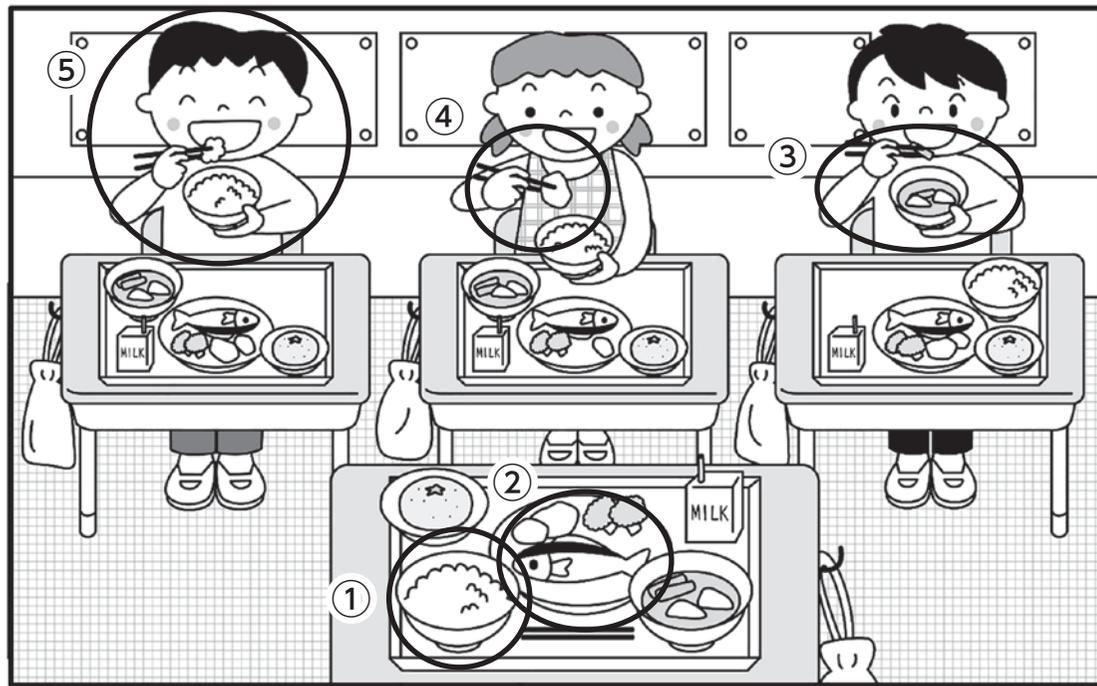
●●● 給食標語 「給食は、みんなの顔をスマイルに!!」 28年度 赤穂小6年 武田 章汰 ●●●

裏面もごらん下さい。

食事マナーの まちがいさがし



まちがいは見つかりましたか？下の絵はどの子ども正しい食事マナーで食べています。何がまちがいったのか見直してみましょう。



- ① ごはんの置き場所が右側 ごはんは左側、汁物は右側に置きます。

- ② 魚の頭が右向き 魚の頭は左向きが正しいです。

- ③ 机の上にひじをついて食べる 食事中は机の上にひじをつかず、机に向かってまっすぐにすわり、背中をのぼして食べます。

- ④ おはしにおかずを刺して食べる おはしに食べ物を刺すのは「刺しばし」と言って、悪いおはしの使い方です。正しくおはしを持って、食べ物をはさんで食べます。

- ⑤ ごはんや汁物のおわんを下に置いたまま、顔を近づけて食べる ごはんや汁物のおわんは手で持ち、背中をまっすぐのぼして食べます。

1年間の食生活を振り返ろう！

今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうでしたか？下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

♪□にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日しっかり食べた。 	<input type="checkbox"/> 1日3食決まった時間に食べた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず何でも食べることができた。
<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗った。 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べることができた。
<input type="checkbox"/> おはしを正しく持って使うことができた。 	<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けがしっかりできた。
<input type="checkbox"/> 家族や友達と楽しく食事の時間を過ごせた。 	<input type="checkbox"/> 栄養のバランスを考えて食べることができた。 	<input type="checkbox"/> おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた。

いくつチェックが入りましたか？
できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

