



# 給食だより

令和2年 3月

宝立小中学校

1～6年生用



かつ きゅうしょくもくひょう  
3月の給食目標  
ねんかん はんせい  
1年間の反省をしよう!

あっという間に3月になりました。もうすぐ、1つ学年があがりますね。

4月からの1年をふりかえってみましょう。“じぶんができるようになったこと”はどんなことですか？



給食をおいしく食べることができましたか？

1年をふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。

①食事の前には、きれいに手を洗った。「はい」・「いいえ」

②きれいなハンカチを毎日持っていた。「はい」・「いいえ」

③食事の準備に協力できた。「はい」・「いいえ」

④好き嫌いせず何でも食べた。「はい」・「いいえ」

⑤よくかんで食べた。「はい」・「いいえ」

⑥よい姿勢で食べた。「はい」・「いいえ」

⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。「はい」・「いいえ」

⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。「はい」・「いいえ」

⑨後片づけがきちんとできた。「はい」・「いいえ」

⑩食器をていねいにつづらなかった。「はい」・「いいえ」

◎「はい」に○がついたことは、これからもつづけていこう。「いいえ」に○がついたことは、きょう今日から「はい」をめざしてとりこんでいこう!



ふりかえりはどうでしたか。準備も片付けもとっても早く、じょうずにできるようになりました。

みなさんは自分のできるようになったことに、気がついていませんか？たくさんありますよ。

4月からは、下の学年のお手本になってね!



## 3月の献立

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2 (月)	麦ごはん 牛乳 とうふとひじきのハンバーグ えだまめコーンポテト きのこスープ チーズ	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ ひじき たまご チーズ	たまねぎ えだまめ コーン ねぎ なめこ えのき まいたけ にんじん	こめ むぎ パン粉 さとう じゃがいも バター	665 kcal 26.1 g 23.0 g 2.1 g
3 (火)	<ひなまつり給食> サケちらし 牛乳 ごまあえ とうふとなめこのすまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ たまご のり とうふ わかめ	かんびょう えだまめ れんこん しいたけ キャベツ こまつな もやし コーン なめこ ねぎ	こめ さとう あぶらごま	609 kcal 22.6 g 16.6 g 2.9 g



# 給食だより

令和2年 3月

宝立小中学校

7～9年生用

3月は1年間のしめくくりの月です。この1年間、みなさんはいろんなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？1年間をふり返ってみましょう。



3月の給食目標  
1年間の反省をしよう！



## 今年1年間の食生活をふり返ろう

心身ともに健康に生活するためには食事が不可欠です。この1年間の食生活をふり返り、できなかったところは来年度の目標にしてがんばりましょう！

### 食生活チェックリスト

◎できた

○だいたいできた

△あまりできなかった

- 1 朝ごはんは毎日食べましたか？
- 2 給食は残さず食べましたか？
- 3 食事はよくかんで食べましたか？
- 4 食器を持って正しい姿勢で食べましたか？
- 5 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましたか？
- 6 食事作りや、片づけなどの手伝いをしましたか？
- 7 自分で料理やお菓子を一品でも作ってみましたか？




### 3月の献立

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2 (月)	麦ごはん 牛乳 とうふとひじきのハンバーグ 枝豆コーンポテト きのこスープ チーズ	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ ひじき たまご	たまねぎ えだまめ コーン ねぎ なめこ えのき まいたけ にんじん	こめ むぎ パン粉 さとう ジャがいも バター	899 kcal 32.3 g 29.2 g 2.3 g
3 (火)	<ひなまつり給食> 鮭ちらし 牛乳 ごま和え とうふとなめこのすまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ たまご のり とうふ わかめ	かんびょう えだまめ れんこん しいたけ キャベツ こまつな もやし コーン なめこ ねぎ	こめ さとう あぶらごま	753 kcal 27.5 g 18.4 g 2.9 g

残念ながらお楽しみにとってあったメニューでできなかったものがあります。4月からのこんだてに入れる予定なので、楽しみにしつつ、自身で健康管理をして過ごしましょう！そしてまた元気に学校に来てください！！