

3月給食だより

令和6年2月29日
高岡市立成美小学校



日差しが明るくなり、春の訪れを感じます。

3月は、今年度の締めくくりの月です。1年間の食生活を振り返り、新年度へ向けて見直しましょう。

1年間を振り返ろう

□に、○(よくできた)、△(ときどきできた)、×(あまりできなかった)を付けて確認してみましょう。今年度できなかったことは、来年度、新しい学年で、食生活の目標にしましょう。全部○の人は、これからもこの調子でがんばりましょう。

□ 食事の前に、
手をせっけん液でよく洗い、
きれいなハンカチでふいた。

□ 心を込めて、食事のあいさつをした。

いただきます

ごちそうさま

□ おわんやお皿、はし等を正しい位置に並べて食べた。

□ すききらいなく食べた。
苦手なものも食べるようにした。

□ よくかんで、
味わって食べた。

□ はしや食器を正しくもって食べた。

□ 背すじを伸ばして、
姿勢よく食べた。

□ 給食の準備や後片付けを
協力してできた。

□ 毎日、朝ごはんを食べた。

□ 朝ごはんは、ごはん(またはパン)の
他に、おかずも食べる
ようにした。

給食のない日も牛乳・乳製品をとろう!

給食に毎日付いている牛乳には、丈夫な骨をつくるもとになる「カルシウム」が豊富に含まれています。給食がない休日は、牛乳を飲む機会が少なくなるため



「カルシウム」が不足しがちになります。

成長期の小・中学生は、骨づくりのために多くの「カルシウム」を必要としています。春休み中も積極的に牛乳や乳製品をとるようにしましょう。牛乳が飲めない場合は、骨ごと食べられる小魚、小松菜やほうれん草等の青菜、大豆製品等、「カルシウム」の多い食品をとりましょう。

3月 よていこんだてひょう

高岡市立成美小学校

今月の給食目標：楽しいふんいきで食事をしよう。一年間の給食を振り返ろう。

日	主食 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (金)	こくとうコッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	ペンのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ひなゼリー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ベーコン	パン▲ サラダ油 さとう マカロニ じゃがいも 油 ゼリー こくとう	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん しめじ	650kcal 21.0g 22.7g
4日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	だいちいりミートローフ●▲ フルーツあえ ポテトスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいち たまご● ベーコン	パン▲ パンこ さとう じゃがいも ジャム	たまねぎ りんご もも みかん パイナップル バナナ レーズン にんじん しめじ パセリ	686kcal 25.6g 21.5g
5日 (火)	はるいろちらしずし ぎゅうにゅう▲	えびフライ◆ こまつなとしめじのひたし むらくもじる●	ぎゅうにゅう▲ あぶらあげ えび◆ たまご● とうふ	ごはん さとう パンこ 油 でんぷん	にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ こまつな キャベツ しめじ たまねぎ	599kcal 25.2g 19.2g
6日 (水)	カレーライス▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(カレー▲) たまごのベーコンまき●▲ カミカミナムル■ いちご	ぎゅうにゅう▲ たまごのベーコンまき●▲ ぎゅうにく	むぎごはん さとう ごま油 ごま■ サラダ油 じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ いちご	671kcal 23.3g 20.3g
7日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲ (ミルメーク)	ひよこまめのあげがらめ ほうれんそうとキャベツのごまあえ■ だんごじる	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ こうやとうふ あぶらあげ	ごはん でんぷん 油 さとう ごま■ しらたまだんご ミルメーク	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	727kcal 22.5g 21.0g
8日 (金)	あげパン▲ ぎゅうにゅう▲	あらびきウインナー かいそうサラダ◇■ ワンタンスープ もものタルト	ぎゅうにゅう▲ だっしふんにゅう▲ きなこ わかめ◇ ウインナー ぶたにく	パン▲ さとう 油 ごま■ ワンタン サラダ油 タルト	キャベツ きゅうり はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	721kcal 25.6g 36.9g
11日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	ブロッコリーとベーコンのキッシュ●▲ ごまごまサラダ■ はるさめスープ ヨーグルト▲ ブルーベリージャム ^{アンド} マーガリン▲	ぎゅうにゅう▲ ベーコン チーズ▲ たまご● ぶたにく ヨーグルト▲	パン▲ サラダ油 さとう ごま■ はるさめ ジャム マーガリン▲	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうか にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ	629kcal 25.2g 25.2g
12日 (火)	郷土食献立 わかめごはん◇ ぎゅうにゅう▲	さけのしおやき そくせきづけ にしめ	ぎゅうにゅう▲ さけ わかめ◇ あつあげ こんぶ	ごはん さといも さとう	はくさい にんじん きゅうり だいこん いんげん たけのこ	559kcal 27.8g 13.0g
13日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	がんものふくめに かぶのこんぶづけ さつまじる みかん	ぎゅうにゅう▲ がんもどき こんぶ みそ	ごはん さとう さつまいも	かぶ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ みかん	614kcal 21.4g 16.1g
14日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのオイルやき ひじきのいために◇ にくじゃが いちご	ぎゅうにゅう▲ さば みそ ひじき◇ だいち あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん サラダ油 さとう じゃがいも	にんじん いんげん たまねぎ いちご	694kcal 27.2g 18.4g
15日 (金)	卒業お祝い献立 くりせきはん■ ぎゅうにゅう▲	とりにくのかおりあげ こまつなのひたし てまりふのすましじる おいおいケーキ	ぎゅうにゅう▲ あずき とりにく とうふ	ごはん くり■ でんぷん しょうしんこ 油 ふ ケーキ	しょうが こまつな キャベツ コーン たまねぎ なめこ ねぎ	721kcal 31.8g 20.1g
19日 (火)	高岡食19并献立 はるまちきつねどん (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(はるまちきつねどんのぐ) ショーロンポー じゃがいもとわかめのみそしる◇ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ わかめ◇ みそ	ごはん さとう ふ でんぷん じゃがいも ゼリー	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	705kcal 23.1g 19.9g
21日 (木)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	ししやものフライ ブロッコリーサラダ ごもくラーメン ほしプルーン	ぎゅうにゅう▲ ししやも ぶたにく	ごはん 油 パンこ サラダ油 さとう ほしちゅうかめん	きゅうり ブロッコリー コーン しょうが メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ プルーン	659kcal 21.7g 18.5g

☆ 都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名の横に、次のような印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇

<お知らせ>

3月7日(木)に、6年生の卒業ランチを実施します。

特別献立で、6年生の卒業をお祝いします。

