

# 給食だより 3月号

文京区立林町小学校

給食目標  
1年間の給食を  
ふり返ろう

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎える皆さん、おめでとうございます。さて、今年度も残りわずかとなりました。この機会に1年を振り返り、できるようになったこと、これから頑張りたいことについて、ご家庭でも話していただけたらと思います。また、今年度も給食について保護者の方々にご理解、ご協力をいただきまして、ありがとうございました。最終日まで、どうぞよろしくお願ひいたします。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間をふり返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前 hands をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

日にち	こんだてめい	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	ぎゅうにゅう ★ひなまつりこんだて・わしよくのひ★ ごもくちらしずし よしのじる ピーチゼリー	606	23.1
4 月	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース グリーンサラダ プチマドレーヌ	664	27.5
5 火	ぎゅうにゅう ごはん さばのソースに きんしよくおひたし みそけんちんじる	633	25.3
6 水	ぎゅうにゅう チョコチップパン まめとポテトのグラタン キャロットソースサラダ	703	26.5
7 木	ぎゅうにゅう やきとりどん みそしる きよみオレンジ	581	23.7
8 金	ぎゅうにゅう ひじきチャーハン もちごめしゅうまい はくさいスープ	631	25.3
11 月	ぎゅうにゅう ごはん ほねぶとふりかけ あつやきたまご やさいのごますあえ みそしる	603	27.7
12 火	ぎゅうにゅう チキンカレーライス フルーツサラダ	646	20.1
13 水	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのこうみやき ぱりぱりわふうサラダ とんじる	610	28.4
14 木	ぎゅうにゅう ♪6年ひまわり リクエストこんだて♪	640	23.7
15 金	ぎゅうにゅう ♪6-1 リクエストこんだて♪	696	26.3
18 月	ぎゅうにゅう ♪6-2 リクエストこんだて♪	588	20.8
19 火	ぎゅうにゅう ♪6-3 リクエストこんだて♪	650	22.1
21 木	ジョア (プレーン) ★そつぎょうおいわいこんだて★ おせきはん とりのからあげ やさいのみそだれあえ おいわいすましる グレープゼリー	604	23.6

リクエストきゅうしよくのこんだては、とうじつまでおたのしみです!

♪今後の状況および学校行事等により、内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。  
♪エネルギー、たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍です)

**お知らせ** 新年度の給食 新2~6年生は 4月9日(火) から始まります。