

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかとなりました。この1年の食生活はどうでしたか？進級・進学に向けて、1年間のまとめと反省をしてみましょう。

## 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

• 朝ごはんは毎日食べましたか？



• 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？



• 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりできましたか？



• 給食当番の仕事はしっかりできましたか？



• 食事の前の手洗いはよくできましたか？



• 食事ではいつもよくかんで食べていましたか？



• 食器のならばかた（配ぜん）にも気をつけて食べることができましたか？



• はしを正しく使い、おわんを手にもって、食べていましたか？



• 野菜を毎日食べていましたか？



結果はどうでしたか？できなかったところはこれからがんばりましょう。

## 6年生が考えた献立が給食にできます♪

6年生が2学期の家庭科の授業で、給食の献立作りに取り組みました。とても素敵な献立がたくさんあり、先生方とともに迷いながら選びました。選ばれた3人の献立は、3月の給食に登場します。楽しみにしてください。

10日（火）〇〇 〇〇 さん 「心と体の応援団！ぬくもり冬ごはん」

寒くなってくる3学期、児童たちに体の中から温まってほしいという思いで里芋入りの具汁を組み合わせました。親子丼のたんぱく質、サラダの野菜、そして里芋のエネルギー、「心と体の応援団」のような献立です。

13日（金）〇〇 〇〇 さん 「ピクニックこんだて」

サンドイッチを自分では自分で作れるところと自分で野菜などの量を調整できるところ、味のバランスなどを工夫しました。

17日（火）〇〇 〇〇 さん 「インド料理」

ジャンルや色どり、栄養バランスに気をつけて選びました。私は給食でインド料理をそんなに食べたことがないので、みんなに食べてもらいたいと思いました。

6年生の考えた献立は、給食を出すにあたり、食材や内容を多少変更しているところもあります。





# こんだまひょう



さいたま市立河合小学校

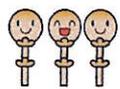
日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 	ジャージャーうどん かいそうサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ かいそう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	しいたけ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ コーン きよみオレンジ	634	26.9
3	火	🍷 ひなまつり こんだて 🍷						
		こぎつねずし 	メバルのたつたあげ あさりのすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ メバル わかめ あさり	こめ さとう あぶら かたくりこ ひなあられ	にんじん かんぴょう さやえんどう しょうが だいこん こまつな	576	27.7
4	水	ごはん 	からあげ いそかあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	620	28.4
5	木	パスタ 	きのこのクリームソース ブロッコリーサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ほたて チーズ たまご	パスタ あぶら こむぎこ バター なまクリーム さとう さつまいも	しいたけ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	603	23.8
6	金	ごはん 	だしまきたまご わふうサラダ じゃがいものカレーじょうゆに	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく なまあげ たまご	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリーンピース こねぎ こまつな	680	27.7
9	月	ハムとポテトのピラフ 	ホキのハーブやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン しろいんげんまめ ホキ	こめ パター あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんにく パジル	578	28.1
10	火	🍷 6ねん 〇〇 〇〇 さんの たてた こんだて 「こころと からだの おうえんだん!ぬくもり ふゆごはん」 🍷						
		ごはん 	おやこどん マヨあえサラダ ごじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす みそ ハム	こめ むぎ さとう かたくりこ こんにやく さといも じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう こまつな ねぎ きゅうり コーン	679	32.2
11	水	じごうどん 	みそけんちんうどん あおのりまめポテト からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいす あおのり	うどん さといも こんにやく あぶら じゃがいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	573	26.7
12	木	ごはん 	さばのしおやき ごまあえ なめことうふのみそじる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ こまつな キャベツ もやし	592	28.8
13	金	🍷 6ねん 〇〇 〇〇 さんの たてた こんだて 「ピクニック こんだて」 🍷						
		しょくパン 	ハムいりスクランブルエッグ コールスローサラダ にくだんごスープ いちご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ハム	パン マヨネーズ さとう かたくりこ あぶら	キャベツ あかピーマン コーン きゅうり たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ コーン いちご	621	31.7
16	月	かんこくふうたきこみごはん 	こいわしのいそべあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こいわし あおのり	こめ むぎ しらたき あぶら さとう パンこ ワンタン	にんじん にんにく だいすもやし だいこん ほうれんそう たまねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが	578	25.4
17	火	🍷 6ねん 〇〇 〇〇 さんの たてた こんだて 「インドりょうり」 🍷						
		ナン 	バターチキンカレー キャベツときゅうりのサラダ いちご	のむヨーグルト とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら バター なまクリーム さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン いちご	682	24.1
18	水	ごはん 	さわらのさいきょうやき なめたけあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら	こまつな キャベツ もやし えのきたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	571	27.5
19	木	🍷 そつぎょう・しんきゅう おめでとう こんだて 🍷						
		せきはん 	メンチカツ さわにわん おいわいケーキ	ジョア あずき ぶたにく たまご なまあげ ぎゅうにゅう	もちこめ こめ ごま パンこ こむぎこ あぶら しらたき かたくりこ ケーキ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	673	27.9

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◇今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。



1年間ありがとうございました



1年間給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。来年度の給食は新2～6年生が4月10日（金）から、新1年生は4月17日（金）から始まる予定です。