

2019年

3月 きゅうしょくだよ!

武石小学校

ぎゅうにゆうは まいごち1本(200cc)ずつつきます。みなさんの体のためにひつような えいようそが たっぷり ふくまれています。それは、は や ほねをじょうぶにするカルシウムだけでなく、「発育のビタミン」とよばれているビタミンB2もです。できるだけへらさず、のこさず、のみましょう!



今月のちいきしょくざいの よてい(たけしだけだけでなく、となりの ながわまち でとれたものも ふくまれます)

こめ、だいず、えのきた、けブルーベリー、みそれいとうほぞんしていただいていたブルーベリーがまだあるとのことで、ブルーベリーヨーグルトを作るようにしました。



ひなまつりの
こんだて

1日(金)

- ・ちらしずし
- ・なのはなのごまあえ
- ・ずましじる
- ・ブルーベリーヨーグルト

4ねんけいぐみ
きぼうこんだて

4日(月)

- ・ごはん
- ・さけのうめみそやき
- ・ごまドレサラダ
- ・とうふのみそしる
- ・ミルクコーヒー

6ねんけいぐみ
きぼうこんだて

6日(水)

- ・おやこどん
- ・いそかあえ
- ・ねぎスープ
- ・しらぬい(でこぼん)

7日(木)

- ・ごはん
- ・とりにくのこうみあげ
- ・かいそうサラダ
- ・じゃがいもの

8日(金)

- ・てまぎずし
- ・こまつなごまあえ
- ・りきゅうじる
- ・カルピスソーダゼリー

11日(月)

- ・ごはん
- ・カツ
- ・キャベツのうめあじサラダ
- ・ほたてじる

12日(火)

- ・コッパン
- ・とりのてりやき
- ・ごぼうサラダ
- ・わかめスープ
- ・セミノール

13日(水)

- ・ナン
- ・キーマカレー
- ・しるみざかなのこうそうやき
- ・あっさりポテトサラダ

そつぎょういわいの
こんだて

14日(木)

- ・おせきはん
- ・えびのてんぷら
- ・かぶのそくせきづけ
- ・かきたまじる
- ・クレープ(いちごソース)

<スーパー元気もりもりチャレンジ週間>

リクエストの料理名は、今までと同じようにあおいろとなめめのです。6年生がそつぎょうまえにもう一度食べたい料理は赤い色となめめのです。

これらと希望献立と、かさなっているものもあります。

☆献立は都合により、変わることがあります。

「ありがとう」の気持ち、表れていますか?

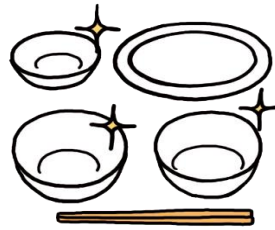
給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この1年間をふり返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。
(○ △ ×)



よくかんで、味わって食べることができた。
(○ △ ×)



好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。
(○ △ ×)



後片付けもきまりを守ってしっかりできた。
(○ △ ×)

食べ物の命をいたかく、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。

よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。

みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。

ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室での後片付けもスムーズに気持ちよくできます。



6年生の皆さんは、もうじき武石小学校を卒業します。そこで、1月にとった「卒業までにもう1度食べたいメニュー」のリクエストから、可能なかぎり取り入れてみました。良く味わい、心に残してくれると嬉しいです。

さて、1日3食栄養のバランスを整えて食べることは、良い心と体をつくるための第1歩です。ずっと健康で過ごすためにも「自分ががんばるために、体を考えて食べる」ことを意識していきましょう。朝ごはんも忘れずに! 皆さんが活躍できることをいっています。