



令和2年3月こんだて表



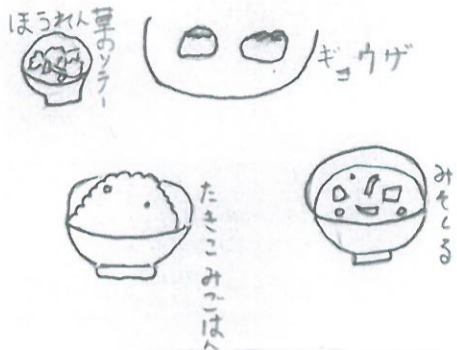
6年生が考えてくれた献立



3月2日 上荘小学校 高橋大地さん

みそ汁 赤・黄・緑を全部はいるように工夫しました。みんながごはんをおいしく食べるために考えました。

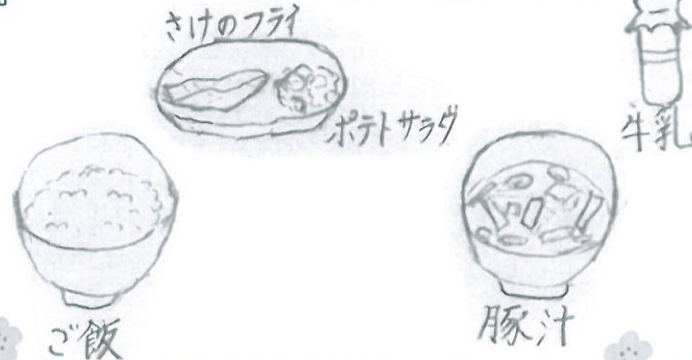
揚げぎょうざ
ほうれん草のソテー
かやくごはん



3月11日 舞小学校 林乃々夏さん

豚汁 やっぱり食事は和食！でもそんな和食にあう洋風のおかずはポテトサラダだと思います。やさしい味だけのご飯がすすむ、どんなときでもほっとできる私のイチオシメニューです。

豚汁
鮭のフライ
ポテトサラダ
ごはん
牛乳



こんだて名	2日	月
ぎゅうにゅう かやくごはん(げんりょう) みそ汁 あげぎょうざ ほうれん草のソテー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	629
かやくごはんの素	23	
ごはん	70	
・みそ汁		
木綿豆腐	30	
油あげ	3	
わかめ	0.5	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
赤みそ	7	23.6
白みそ	4	
削り節	4	
・揚げぎょうざ	2こ	
ぎょうざ	34	
菜種油	4	
・ほうれん草のソテー		
ほうれん草	20	
ベーコン	5	
コーン	5	
塩	0.05	脂質
菜種油	0.3	22

こんだて名	3日	火	
ぎゅうにゅう パン オニオンスープ 新ぎゅうにくのケチャップいため ゆでブロッコリー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	538	
パン	55		
・オニオンスープ			
鶏肉	15		
オニオンソテー	20		
玉ねぎ	30		
人参	10		
パセリ	0.8		
白ワイン	0.3		たんぱく質
鶏ガラスープ	2		24.6
塩	0.8		
こしょう	0.04		
菜種油	1		
・牛肉のケチャップ炒め			
牛肉	30		
玉ねぎ	20		
ピーマン	10		
トマトケチャップ	4		
ウスターソース	0.5		
濃口しょうゆ	0.4	脂質	
砂糖	0.4	22.2	
塩	0.05		
こしょう	0.01		
菜種油	0.3		
・ゆでブロッコリー			
ブロッコリー	20		
マヨネーズ風ドレッシング	3		

こんだて名	4日	水
ぎゅうにゅう ちらしずし(げんりょう) すましじる まぐろのかくに ごまあえ さんしょくゼリー		雑祭り献立
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	590
ちらしずしの素	23	
ごはん	70	
・すましじる		
木綿豆腐	60	
焼きかまぼこ	20	
わかめ	5	
大根	10	
人参	8	
えのきたけ	0.7	
青ねぎ	2	29.1
淡口しょうゆ	6	
削り節	0.5	
・まぐろの角煮		
まぐろ角切り	10	
しょうが	5	
砂糖	20	
濃口しょうゆ	5	
酒	5	
みりん	1	
・ごまあえ		
ほうれん草	20	10.4
白菜	25	
白ごま	1	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	1.2	
・三色ゼリー	1こ	
三色ゼリー	50	

こんだて名	5日	木	
ぎゅうにゅう パン ミネストローネ ハンバーグ ポイルキャベツ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	608	
パン	55		
・ミネストローネ			
ソーセージ	20		
キャベツ	20		
玉ねぎ	30		
トマト水煮	15		
人参	10		
パセリ	0.5		たんぱく質
トマトケチャップ	5		25.3
白ワイン	0.5		
コンソメの素	0.5		
鶏ガラスープ	2		
塩	0.3		
こしょう	0.01		
・ハンバーグ	1こ		
ハンバーグ	60		
菜種油	0.5		
・ポイルキャベツ			
キャベツ	35	脂質	
ウスターソース	2	26.7	

こんだて名	6日	金	
ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる はるさめのこもくいため ほんなんのりのつくだに			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	601	
ごはん	80		
・かきたま汁			
鶏卵	25		
玉ねぎ	20		
人参	10		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		
削り節	3		たんぱく質
でん粉	1		22.6
・春雨の五目炒め			
豚肉	20		
春雨	10		
にら	8		
たけのこ	4		
人参	4		
しょうが	1.5		
青ねぎ	1.5		
砂糖	1.2		
濃口しょうゆ	3.5	脂質	
酒	0.8	15.3	
菜種油	1		
・阪南のりの佃煮			
阪南市産生のり	12		
砂糖	1		
濃口しょうゆ	0.7		
みりん	0.8		
酒	0.8		
削り節	0.2		

こんだて名	9日	月	
ぎゅうにゅう ごはん かふうスープ チンジャオロース たこ焼き			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	640	
ごはん	80		
・かふうスープ			
焼き豚	15		
玉ねぎ	30		
もやし	20		
人参	10		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		たんぱく質
鶏ガラスープ	2		24.6
・チンジャオロース			
豚肉	35		
ピーマン	20		
人参	10		
たけのこ	10		
しょうが	1		
砂糖	1		
濃口しょうゆ	2.4		
酒	1		
菜種油	1	脂質	
・たこ焼き	2こ	19.8	
たこ焼き	40		
菜種油	4		
たこ焼きソース	3		

こんだて名	10日	火	
ぎゅうにゅう げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ だいのくろざとうがけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	699	
パン	45		
・ミートスパゲティ			
スパゲティ	34		
合いびき肉	30		
玉ねぎ	40		
人参	20		
マッシュルーム	5		
グリーンピース	5		たんぱく質
トマト水煮	5		26.9
トマトケチャップ	10		
トマトピューレ	5		
ウスターソース	5		
赤ワイン	1		
塩	0.2		
こしょう	0.03		
菜種油	0.5		
サラダ油	0.1		
・フルーツジュレ			
あわせるゼリー	50	脂質	
(缶)黄桃	15	20.8	
(缶)みかん	15		
(缶)パイナップル	10		
・大豆の黒砂糖がけ			
炒り大豆	8		
黒砂糖	1.5		
きなこ	0.3		

こんだて名	11日	水	
ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さけのフライ ポテトサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	729	
ごはん	80		
・豚汁			
豚肉	20		
こんにゃく	10		
油揚げ	3		
ささがきごぼう	10		
人参	10		
白菜	20		たんぱく質
もやし	10		31.5
青ねぎ	5		
赤みそ	6		
白みそ	4		
削り節	3		
・鮭のフライ			
鮭切身	40		
小麦粉	3		
パン粉	10		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
菜種油	4	脂質	
・ポテトサラダ			
じゃがいも	30	23.2	
コーン	7		
きゅうり	8		
人参	7		
塩	0.15		
こしょう	0.01		
米酢	0.1		
マヨネーズ風ドレッシング	6		

こんだて名	12日	木	
ぎゅうにゅう パン コーンスープ じゃがいものチーズ焼き いちごジャム			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	591	
パン	55		
・コーンスープ			
鶏肉	20		
コーン	20		
キャベツ	20		
玉ねぎ	20		
人参	10		
パセリ	0.5		たんぱく質
コンソメの素	1.3		26.3
鶏ガラスープ	1		
塩	0.16		
こしょう	0.01		
・じゃがいものチーズ焼き			
チーズ	20		
ベーコン	10		
じゃがいも	40		
人参	5		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
菜種油	0.5	脂質	
・いちごジャム	1こ	22.2	
いちごジャム	10		

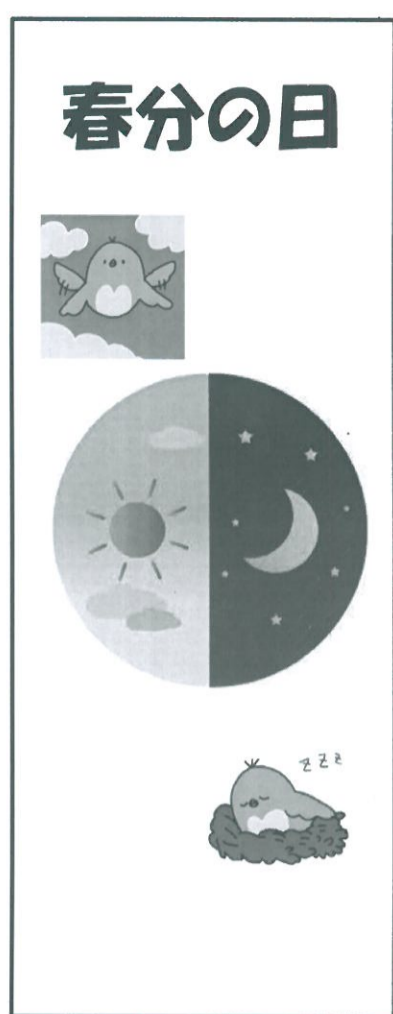
こんだて名	13日	金	
ぎゅうにゅう ごはん カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	712	
ごはん	80		
・カレーライス			
牛肉	35		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	40		
人参	20		
グリーンピース	5		
オニオンソテー	10		たんぱく質
ドライオニオン	0.6		27.4
にんにく	0.15		
しょうが	0.8		
カレー粉	20		
トマトケチャップ	4		
カレー粉	0.25		
濃口しょうゆ	1		
鶏ガラスープ	2		
塩	0.12		
こしょう	0.01		
菜種油	0.5	脂質	
・ささみの中華サラダ			
鶏ささみチャンク	25	21.5	
ほうれん草	25		
もやし	10		
人参	5		
淡口しょうゆ	1		
米酢	0.9		
サラダ油	0.4		
酒	0.1		
・福神漬け			
福神漬け	8		

こんだて名 ぎゅうにゅう ごはん トリニータ丼 わかめスープ (生)デコボン	16日 月																																																																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食品名</th> <th>分量(g)</th> <th>エネルギー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td></td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>80</td><td></td></tr> <tr><td>・トリニータ丼</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>48</td><td>672</td></tr> <tr><td>にら</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.3</td><td></td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4.5</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6</td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>コチュジャン</td><td>0.6</td><td></td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.8</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>23.7</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>・わかめスープ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>焼き豚</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.5</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>2</td><td>20.8</td></tr> <tr><td>・デコボン</td><td>1/4こ</td><td></td></tr> <tr><td>デコボン</td><td>50</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206		ご飯	80		・トリニータ丼			鶏肉	48	672	にら	10		にんにく	0.3		しょうが	0.2		濃口しょうゆ	4.5		砂糖	3	たんぱく質	みりん	0.6		酒	2		コチュジャン	0.6		トウバンジャン	0.05		ごま油	0.8		塩	0.1	23.7	こしょう	0.02		でん粉	8		菜種油	4		・わかめスープ			焼き豚	10		わかめ	0.5	脂質	玉ねぎ	30		もやし	10		人参	10		青ねぎ	5		淡口しょうゆ	5		鶏ガラスープ	2	20.8	・デコボン	1/4こ		デコボン	50		
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																									
牛乳	206																																																																																										
ご飯	80																																																																																										
・トリニータ丼																																																																																											
鶏肉	48	672																																																																																									
にら	10																																																																																										
にんにく	0.3																																																																																										
しょうが	0.2																																																																																										
濃口しょうゆ	4.5																																																																																										
砂糖	3	たんぱく質																																																																																									
みりん	0.6																																																																																										
酒	2																																																																																										
コチュジャン	0.6																																																																																										
トウバンジャン	0.05																																																																																										
ごま油	0.8																																																																																										
塩	0.1	23.7																																																																																									
こしょう	0.02																																																																																										
でん粉	8																																																																																										
菜種油	4																																																																																										
・わかめスープ																																																																																											
焼き豚	10																																																																																										
わかめ	0.5	脂質																																																																																									
玉ねぎ	30																																																																																										
もやし	10																																																																																										
人参	10																																																																																										
青ねぎ	5																																																																																										
淡口しょうゆ	5																																																																																										
鶏ガラスープ	2	20.8																																																																																									
・デコボン	1/4こ																																																																																										
デコボン	50																																																																																										

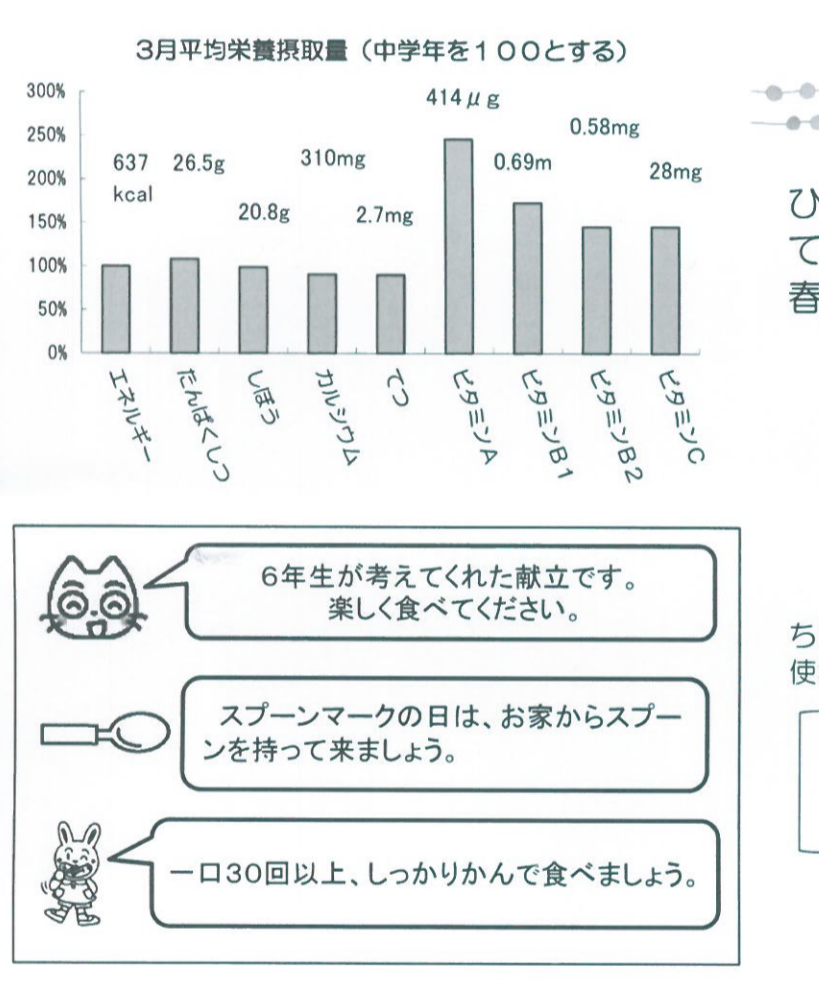
こんだて名 ぎゅうにゅう ハイジのしるパン(げんりょう) みそラーメン かいそうサラダ ケーキ	17日 火																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食品名</th> <th>分量(g)</th> <th>エネルギー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td></td></tr> <tr><td>パン</td><td>45</td><td></td></tr> <tr><td>・みそラーメン</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>中華めん</td><td>45</td><td>615</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>白菜</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>コーン</td><td>5</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.3</td><td></td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>2</td><td>24.2</td></tr> <tr><td>豚骨スープ</td><td>12</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>・海藻サラダ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>海藻ミックス</td><td>0.6</td><td></td></tr> <tr><td>鶏ささみチャンク</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>和風ドレッシング</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>・ケーキ</td><td>1こ</td><td></td></tr> <tr><td>ケーキ</td><td>30</td><td>23.4</td></tr> </tbody> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206		パン	45		・みそラーメン			中華めん	45	615	豚肉	20		白菜	20		玉ねぎ	20		人参	10		コーン	5	たんぱく質	しょうが	0.3		青ねぎ	5		赤みそ	10		濃口しょうゆ	1		鶏ガラスープ	2	24.2	豚骨スープ	12		塩	0.1		こしょう	0.01		・海藻サラダ			海藻ミックス	0.6		鶏ささみチャンク	10		キャベツ	25	脂質	人参	10		和風ドレッシング	6		・ケーキ	1こ		ケーキ	30	23.4	
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																													
牛乳	206																																																																														
パン	45																																																																														
・みそラーメン																																																																															
中華めん	45	615																																																																													
豚肉	20																																																																														
白菜	20																																																																														
玉ねぎ	20																																																																														
人参	10																																																																														
コーン	5	たんぱく質																																																																													
しょうが	0.3																																																																														
青ねぎ	5																																																																														
赤みそ	10																																																																														
濃口しょうゆ	1																																																																														
鶏ガラスープ	2	24.2																																																																													
豚骨スープ	12																																																																														
塩	0.1																																																																														
こしょう	0.01																																																																														
・海藻サラダ																																																																															
海藻ミックス	0.6																																																																														
鶏ささみチャンク	10																																																																														
キャベツ	25	脂質																																																																													
人参	10																																																																														
和風ドレッシング	6																																																																														
・ケーキ	1こ																																																																														
ケーキ	30	23.4																																																																													



こんだて名 ぎゅうにゅう パン にくだんこのスープ エスカベージュ マーシャルピーンズ	19日 木																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食品名</th> <th>分量(g)</th> <th>エネルギー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td></td></tr> <tr><td>パン</td><td>55</td><td></td></tr> <tr><td>・肉団子のスープ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>肉団子</td><td>30</td><td>606</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>白菜</td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>・エスカベージュ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>タラ角切り</td><td>40</td><td></td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>26.8</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.5</td><td></td></tr> <tr><td>米酢</td><td>3.3</td><td></td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.5</td><td></td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>4</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.03</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>0.1</td><td></td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>・マーシャルピーンズ</td><td>1こ</td><td></td></tr> <tr><td>マーシャルピーンズ</td><td>10</td><td>24.5</td></tr> </tbody> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206		パン	55		・肉団子のスープ			肉団子	30	606	玉ねぎ	20		白菜	15		人参	10		しいたけ	3		青ねぎ	5	たんぱく質	淡口しょうゆ	5		鶏ガラスープ	3		・エスカベージュ			タラ角切り	40		玉ねぎ	15		人参	5	26.8	ピーマン	5		セロリ	2		砂糖	1.5		米酢	3.3		淡口しょうゆ	1.5		でん粉	4	脂質	塩	0.03		こしょう	0.01		オリーブ油	0.1		菜種油	2		・マーシャルピーンズ	1こ		マーシャルピーンズ	10	24.5	
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																			
牛乳	206																																																																																				
パン	55																																																																																				
・肉団子のスープ																																																																																					
肉団子	30	606																																																																																			
玉ねぎ	20																																																																																				
白菜	15																																																																																				
人参	10																																																																																				
しいたけ	3																																																																																				
青ねぎ	5	たんぱく質																																																																																			
淡口しょうゆ	5																																																																																				
鶏ガラスープ	3																																																																																				
・エスカベージュ																																																																																					
タラ角切り	40																																																																																				
玉ねぎ	15																																																																																				
人参	5	26.8																																																																																			
ピーマン	5																																																																																				
セロリ	2																																																																																				
砂糖	1.5																																																																																				
米酢	3.3																																																																																				
淡口しょうゆ	1.5																																																																																				
でん粉	4	脂質																																																																																			
塩	0.03																																																																																				
こしょう	0.01																																																																																				
オリーブ油	0.1																																																																																				
菜種油	2																																																																																				
・マーシャルピーンズ	1こ																																																																																				
マーシャルピーンズ	10	24.5																																																																																			



こんだて名 ぎゅうにゅう ごはん さつまじる さわらのてりやき おひたし	23日 月																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>食品名</th> <th>分量(g)</th> <th>エネルギー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>牛乳</td><td>206</td><td></td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>80</td><td></td></tr> <tr><td>・さつま汁</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>684</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>ささがきごぼう</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>・さわらの照り焼き</td><td>1こ</td><td></td></tr> <tr><td>鯖切身</td><td>60</td><td>34.6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.9</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.9</td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.6</td><td></td></tr> <tr><td>菜種油</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>・おひたし</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>20</td><td>脂質</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4</td><td></td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.2</td><td>17.7</td></tr> </tbody> </table>	食品名	分量(g)	エネルギー	牛乳	206		ご飯	80		・さつま汁			豚肉	20	684	さつまいも	30		こんにやく	10		油揚げ	5		ささがきごぼう	10		もやし	10		人参	10	たんぱく質	青ねぎ	7		赤みそ	6		白みそ	3		削り節	3		・さわらの照り焼き	1こ		鯖切身	60	34.6	砂糖	1.9		みりん	1.9		濃口しょうゆ	3.6		菜種油	0.5		・おひたし			ほうれん草	20	脂質	キャベツ	25		花かつお	0.5		砂糖	0.4		淡口しょうゆ	1.2	17.7	
食品名	分量(g)	エネルギー																																																																																
牛乳	206																																																																																	
ご飯	80																																																																																	
・さつま汁																																																																																		
豚肉	20	684																																																																																
さつまいも	30																																																																																	
こんにやく	10																																																																																	
油揚げ	5																																																																																	
ささがきごぼう	10																																																																																	
もやし	10																																																																																	
人参	10	たんぱく質																																																																																
青ねぎ	7																																																																																	
赤みそ	6																																																																																	
白みそ	3																																																																																	
削り節	3																																																																																	
・さわらの照り焼き	1こ																																																																																	
鯖切身	60	34.6																																																																																
砂糖	1.9																																																																																	
みりん	1.9																																																																																	
濃口しょうゆ	3.6																																																																																	
菜種油	0.5																																																																																	
・おひたし																																																																																		
ほうれん草	20	脂質																																																																																
キャベツ	25																																																																																	
花かつお	0.5																																																																																	
砂糖	0.4																																																																																	
淡口しょうゆ	1.2	17.7																																																																																



3月3日 ひな祭り

ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る日と言われていて、古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを告げる食材が使われています。

菱餅の3つの色には
 緑は大地・白は雪・ピンクは桃で「雪がとけて大地に緑が芽生え桃の花が咲く」という意味が込められています。
 給食では三色ゼリーがです！

ちらし寿司は平安時代から食べられており、使われている具材に願いが込められています。

エビ 腰がまがるまで長生きできる
 レンコン 将来を見通せる
 しいたけ 元気に過ごすことができる

はまぐりは、2枚対になっている貝殻でないこととぴたりくっつかないことから、「一生一人の人と連れ添うことができるように」と願いが込められています。

ひなあられの四色は季節を表し「自然の恵みを受けて健やかに育ちますように」と願いが込められています。

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんは食べていますか？ はい ・ いいえ	食事の前に手を洗っていますか？ はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？ はい ・ いいえ
よく噛んで食べていますか？ はい ・ いいえ	食事のマナーを守られていますか？ はい ・ いいえ	正しい食器の置き方、おはしの持ち方を知っていますか？ はい ・ いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか？ はい ・ いいえ	好き嫌いをなく何でも食べていますか？ はい ・ いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？ はい ・ いいえ

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！
 中学生になっても生活リズムを崩さず、給食をたくさん食べてくださいね！