



# 3がつのこんだて



旭竜小学校  
2024年

## こんげつのもくひょう

卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう



## 一年間をふりかえってみよう！

- 給食の前に、石けんできれいに手を洗った
- 元気よく食事のあいさつができた
- 良い姿勢で、よくかんで食べた
- 苦手なものも、『ひと口チャレンジ』した
- 感謝の気持ちをもって、残さず食べた
- はしを正しく持つことができた
- 「早寝・早起き・朝ごはん」ができた
- きちんと身支度をして、協力して給食当番ができた



できなかったことは次の学年でがんばろう！

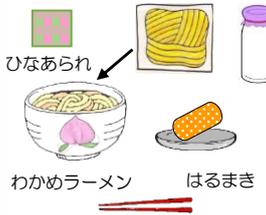


## 1日(金)



種実類のごまは、ごま油の原料となる油分を多く含み、実の内部に発芽に必要な栄養成分を備えており、栄養価が満点です。

## 4日(月)



「春巻」は豚肉・タケノコ・ニラなどを皮で包んで揚げる中国料理です。春の訪れを祝い、新芽の春野菜を巻いたことが由来です。

## 5日(火)



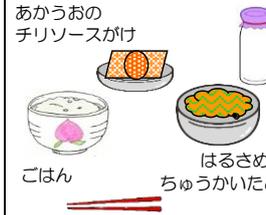
6年生の卒業をお祝いした献立です。赤飯はお祝い事など、特別な「ハレ」の日の食事で、小豆ともち米と一緒に炊きます。

## 6日(水)



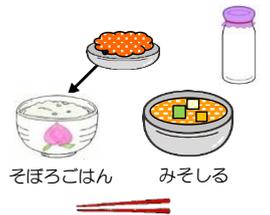
給食定番のキャロットシチューは人参のすりおろしを加えています。かえりちりめんは、骨ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。

## 7日(木)



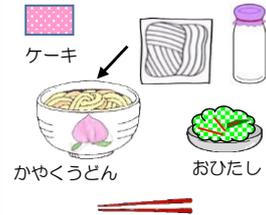
家庭での魚離れが進んでいる中、給食では魚の献立も積極的に取り入れています。また、色々な国の料理も登場します。チリソースや春雨は中華料理でよく使われます。

## 8日(金)



そぼろごはんは、お肉の他に、大豆・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・しょうがなど野菜がたっぷり入っています。

## 11日(月)



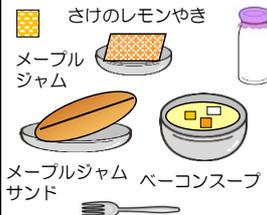
供食をすることで、心や体の健康状態が良くなります。先生やクラスの間で楽しい時間をすごしましょう。

## 12日(火)



わけぎ(分葱)は2~3月が旬のねぎの仲間です。どんどん増えることから「子宝に恵まれる縁起物」として「わけぎのぬた」が桃の節句(ひな祭り)に食べられます。

## 13日(水)



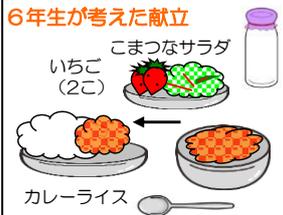
セルフサンドの白です。手には、見えない汚れがついています。給食前に石けんでよく手を洗って食べましょう。

## 14日(木)



ばんさんすうは、中国のあえものです。「ばん」は混ぜる、「さん」は三種類、「すう」は千切りという意味があります。

## 15日(金)



6年生が家庭科の授業で考えてくれた栄養たっぷりの献立です。給食で大人気メニューのカレーライスを味わいましょう。

## 18日(月)



キムチは、白菜などの野菜と塩・唐辛子・にんにくなどを主に使用した漬物です。朝鮮半島では、家庭の食事に欠かせない代表的な保存食です。

## 19日(火)



今年度、最後の給食です。1年間、楽しく食べられましたか？健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。

## 20日(水)



しゅんぶん ひ  
春分の日

## 21日(木)



そつぎょうしき  
卒業式

春らしいメニューが複数登場します♪

