

# 1年間の食生活をふり返ろう！

今年度も、残りあとわずかとなりました。この1年間、毎日の給食やおたよりなどで、さまざまなことをお伝えしてきました。学校や家庭での食生活はどうだったでしょうか？  
これまでに学んだことをふり返って、今後の生活に活かしていきましょう。

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</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込めて言えた</p> <p>いただきます</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> <p>果物 牛乳・乳製品 主食 主菜 副菜</p>

何個○がつけましたか？  
給食の時間や、家庭での食事もふりかえてみましょう！



蔵市産の白菜や大根、木の芽やゆずも味わえましたね！！

## ひなまつり

3月3日は、桃の節句ともいい、ひな人形をかざり、子供のすやかな成長と幸せを願う行事です。おそなえするひしもちには、桃色、白、緑色の3色が使われています。この色には、それぞれに意味があるとされており、桃色は「桃の花」、白は「雪どけ」、緑は「新しい芽や大地」を表しており、春のおとずれを表しているそうです。

3月1日には、ひなまつりこんだてが登場します。



ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！  
中学校でも元気いっぱいすごせるよう、バランスのよい食事、適度な運動、十分なすいみんを心がけましょう。  
みなさんの中学校での活やくを応援しています！  
3月18日は、卒業をお祝いするこんだてです♪





# 令和6年 3月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		のみのもの	おもなざいりょうめい			調味料	えいようか				
	すめし	ちらしずしのぐ さわらのさいきょうやき おはなのすましじる		体をつくる もとなる食品	体のちようしを とどめる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g		
1金	すめし ひなまつりゼリー	ちらしずしのぐ さわらのさいきょうやき おはなのすましじる	牛乳	牛乳 とり肉 油あげ たまご さわら とろふ	にんじん しいたけ さやえんどう こまつな えのきたけ 長ねぎ	米 油 さとう ふ	すしょうゆ 塩 みそ 酒 うすくちしょうゆ	639	27.5	2.1		
4月	ツイストパン	とりにくのケチャップに だいこんサラダ ポトフ	牛乳	牛乳 とり肉 ウィンナー	だいこん とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ しめじ	パン 油 さとう じゃがいも	塩 こしょう ケチャップ す コンソメ	608	23.0	2.9		
5火		◎とりにくとながねぎの やきとりふう きゅうりのごましょうゆあえ さわにわん	牛乳	牛乳 とり肉 ぶた肉	長ねぎ きゅうり たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん ごぼう	米 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	634	24.1	2.4		
6水		しゅうまい(2こ) ◎かんこくふうあまからトッポギ ごもくスープ	牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ キャベツ しいたけ にんじん 長ねぎ	米 パン粉 でん粉 トッポギ ごま油 さとう じゃがいも	しょうゆ みりん 塩 コチュジャン	648	23.0	1.7		
7木	☆スクールメロン	さけのハーブスパイスやき ごぼうサラダ ☆ABCスープ	牛乳	牛乳 ベーコン ぶた肉 鮭	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト ごぼう	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	す 塩 こしょう コンソメ	603	26.1	3.1		
8金	A れんこんそぼろごはん いちご(2こ) B ◎ぐだくさんいもに	メンチカツ あおなとしめじのサラダ	牛乳	牛乳 ぶた肉	にんじん れんこん 玉ねぎ ほうれんそう しめじ ごぼう 長ねぎ しいたけ いちご	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 パン粉 小麦粉 さといも	酒 みりん 塩 しょうゆ	653 683	23.3 22.8	1.7 1.5		
11月	じごなうどん	◎たまごの きぬがさうどん しろみぎかなのてんぷら ゆかりあえ	牛乳	牛乳 とり肉 たまご 油あげ かまぼこ ホキ	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	じごなうどん 油 小麦粉	酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ	693	27.0	3.6		
12火		みんなにここニコレー エビフライ ほうれんそうのガーリックバターいため	牛乳	牛乳 とり肉 えび ソーセージ	セロリー にんじん 玉ねぎ ほうれんそう とうもろこし エリンギ トマト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ソース しょうゆ	687	24.1	3.1		
13水	A ◎ぐだくさんいもに B れんこんそぼろごはん いちご(2こ)	とりのみそに かおりづけ	牛乳	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ しいたけ にんじん れんこん いちご	米 さといも 油 さとう 麦 ごま油 ごま	みそ しょうゆ 塩 酒 みりん	648 618	24.3 24.8	1.7 1.9		
14木	フラワーロール	チョリソー(2ほん) コールスローサラダ ハヤシビーンズに	牛乳	チョリソー ぶた肉 だいず	キャベツ にんじん セロリー 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリンピース	パン 油 さとう マカロニ 小麦粉	す 塩 こしょう コンソメ ケチャップ ソース	607	23.1	2.9		
15金		◎☆こめこめからあげ もやしときゅうりの ごましょうゆあえ はるやさいのみそしる	牛乳	牛乳 とり肉 油あげ	もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ さやえんどう	米 でん粉 油 米粉 ごま油 ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 みそ	616	25.5	2.5		
18月	せきはん(ごまお) おいわいいちごゼリー	おはなの とうふハンバーグ こうはくごまあえ にくじゃが	牛乳	牛乳 とり肉 とうふ おから ぶた肉 あずき	だいこん にんじん 玉ねぎ	米 うるち米 ごま さとう すりごま でん粉 じゃがいも	酒 うすくちしょうゆ しょうゆ 塩	680	25.0	2.3		
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。								へいきんえいようか		644	24.5	2.4
★給食センターで調理する混ぜご飯(せ)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。												
≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小												

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



## ❀卒業生のリクエスト給食&人気投票！

10月に、6年生のみなさんに、リクエスト給食のアンケートをとりました。  
リクエストの多かった献立(❀マーク)は、1月～3月の献立に取り入れています。

アンケートでは、『給食の思い出』も記入してもらいましたので、一部紹介します。

- ・普段食べない料理を食べることができ、食わず嫌いがなくなった。
- ・寒いときに温かいスープを飲んで心から温まり、元気が出ました。
- ・班のみんなで好きな給食を語りながら、給食を食べたことです。
- ・学校の揚げパンを食べて想像以上に美味しくてびっくりしたこと。
- ・みんなで給食おかわりじゃんけんをしたこと。
- ・おかわりじゃんけん準備体操までしたのに秒で負けたこと。
- ・ABCスープで、推しの名前を作った。
- ・低学年の頃、給食室の匂いで給食を当てる遊びをしていました。
- ・私はパンと牛乳と一緒に食べる食べ方をされていて、家族にそのことを言ったら、「わかる！美味しいよね、なんでみんなやらないんだろうね。」と返してくれて、親子そろって同じ食べ方をされていて、やっぱり親子だなと思いました。

18日は、6年生の卒業と1～5年生の進級をお祝いする給食です。お楽しみに！



## ◎学校給食のメニュー作りチャレンジ！

5日 鶏肉と長ねぎの焼き鳥風  
・・・東小2-2 島根 壮多郎 さん

6日 韓国風甘辛トッポギ  
・・・西小6-2 田原 夢香 さん

A: 13日

B: 8日 具だくさん芋煮  
・・・西小5-2 宮崎 董 さん

11日 卵の衣笠うどん  
・・・二中3-5 新藤 想太 さん

15日 米粉め唐揚げ  
・・・中央東小6-2 佐藤 円香 さん

今年度も、たくさんのご応募  
ありがとうございました！

