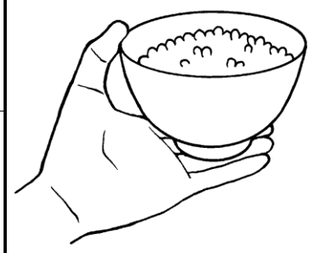
2018

3月　献立予定表

今月のめあて　**1年間の食事をふりかえろう**

好き嫌いしないで何でも食べよう！

智頭町立学校給食センター
担当　日間

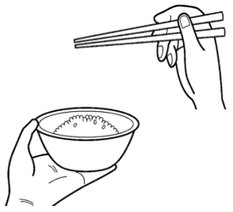
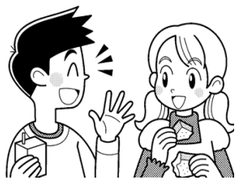
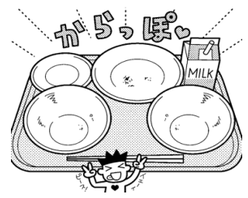
日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・血をつくる（赤）第1群	第2群	体の調子を整える（緑）第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄）第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとって欠しい食品	献立についてのメッセージ
14	水	わかめご飯		さごしの甘酢かけ	豆腐だんごのみそ汁 キャベツの漬物和え		さごし とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが　はくさい しろねぎ　キャベツ えのきたけ たくあん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	小学校 608 中学校 765	小学校 25.5 中学校 30.6	小学校 19.4 中学校 22.3	小学校 317 中学校 337	小学校 2.8 中学校 3.3	小魚	**茶わんを正しく持ちましょう** はしの持ち方に気をつけている人は多いですが、茶わんの持ち方はどうでしょうか。正しい茶わんの持ち方にも気をつけ、美しい姿勢で食事をしましょう。  ≪ポイント≫ ＊親指以外の4本の指をそろえる。 ＊指の腹にご飯茶わんの糸底をのせる。 ＊親指はご飯茶わんのへりにかける。 ※人差し指を茶わんのへりに引っ掛けるような持ち方は×です！
15	木	ご飯		たらの香草 パン粉焼き	野菜スープ チリコンカン		たら ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ たまねぎ	ごはん パンこ でんぷん	オリーブあぶら あぶら	599 751	28.8 34.6	17.7 20.0	335 358	2.8 3.3	淡色野菜	
16	金	ご飯		かにたま焼き	ゆばのすまし汁 ながいもの煮物		かに　たまご かにかまぼこ とうふ　ゆば とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	もやし　しめじ しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん ながいも さとう		583 731	25.9 30.8	16.6 18.5	328 351	2.6 3.1	緑黄色野菜	
19	月	★小学校卒業お祝い献立★ ツイストパン		マカロニグラタン	ミネストローネ らっきょうサラダ	卒業お祝いデザート（小学校のみ）	とりにく　だいず きんときまめ ポークウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ　キャベツ エリンギ　もやし らっきょう きゅうり　えだまめ	パン　さとう マカロニ じゃがいも （小のみ）デザート		616 692	25.8 30.3	21.3 23.5	416 457	3.6 4.3	種実類	**★小学校卒業お祝い献立★～小学6年生のみなさんへ～** 小学校６年間食べてきた給食も今日で最後です。中学校の給食時間は短く、給食の量も多くなります。しっかり食べて大きく成長してくださいね。
小学校中止 20	火	ご飯		揚げ豆腐の そぼろあんかけ	かきたま汁 切干大根の含め煮		とうふ ぶたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	グリンピース にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが　しろねぎ なめこ　えのきたけ たまねぎ　ほししいたけ きりぼしだいこん	ごはん でんぷん さとう	あぶら	― 828	― 28.2	― 26.7	― 478	― 3.4	果物	●切干大根について・・・切干大根は、生のだいこんに比べてカルシウムや鉄分、ビタミンが多く含まれています。給食では、鳥取県米子市で作られたものを使っています。
22	木	麦ご飯		若鶏肉の マーマレード焼き	ハヤシシチュー 塩キャベツ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ　しめじ にんにく　えだまめ キャベツ	むぎ　ごはん マーマレード じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	722 898	27.4 32.5	23.5 26.9	303 319	2.7 3.3	魚介類	●マーマレードについて・・・給食では、国産のいよかん、夏みかんの皮で作られたマーマレードを使っています。そのままパンにつけて食べたり、料理の甘味に使ったりするとおいしいです。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。　＊智頭町ＨＰより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

食事マナーチェック

○できた　△時々できた　×できなかった

あてはまる点線をなぞりましょう。そして、結果をもとに食事のマナーを見直しましょう。

①感謝の気持ちを込めてあいさつができた。	②食器を正しく持って食べることができた。	③楽しく会話をしながら食べることができた。	④机にひじをつかずに食べることができた。	⑤食べ物が口に入っている時は話さずに食べた。	⑥背筋をまっすぐに伸ばし、立腰を意識して食べた。	⑦好き嫌いをしないで何でも食べた。	⑧食べ終わっても時間がくるまで席で静かに待てた。
							
○　△　×	○　△　×	○　△　×	○　△　×	○　△　×	○　△　×	○　△　×	○　△　×