



月	火	水	木	金
3 牛乳 ひなまつり 献立 ちらし寿司 てまり麩のすまし汁 鶏肉の山賊揚げ 野菜のおかかあえ 三色団子	4 牛乳 ごはん 芋煮汁 赤魚粕漬焼き ひじきの煮つけ	5 牛乳 ピザトースト 野菜スープ キャベツメンチ 糸寒天サラダ	6 牛乳・ミルメークコーヒー わかめごはん みそこんラーメン汁 チキンのコーンフ레이크焼き のり酢あえ 小6 希望献立	7 牛乳 ごはん 五目汁 さばのうま煮 かぶとキャベツのあえもの
10 牛乳 後期選抜 応援献立 れんこんごはん はるさめスープ 星ハンバーグ 昆布あえ	11 牛乳 中学欠食 ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き コンコンサラダ	12 牛乳 背割りコッペパン キャベツスープ チリコンカン ポテトサラダ	13 牛乳 お祝い献立 赤飯 お祝いすまし汁 エビフライ 大根とツナのサラダ お祝いロールケーキ	14 牛乳 ごはん ポークカレー ほうれん草オムレツ 春雨サラダ
17 牛乳 小学欠食 ごはん 実だくさんみそ汁 手作りさつま揚げ 切干大根の炒り煮	18 牛乳 小学欠食 ターメリックライス コーンスープ マカロニグラタン フレンチサラダ			1・2・3で ランスごはん 1日2食は3皿運動

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

☐ の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

給食時間を振り返って 	給食当番の仕事をきちんとできた 	前を向いて静かに食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた 	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた 	時間内に食べ終わることができた

食生活を振り返って 	朝ごはんを毎日食べた 	おやつは時間と量を決めて食べた
よくかんで食べることができた 	脂分や塩分のとり過ぎに気が付けた とり過ぎ注意! 	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

山賊焼き

材料[4人分]

鶏もも肉	250g
にんにく	3g
しょうが	4g
こいくちしょうゆ	小さじ2
塩	少々
酒	小さじ2
キムチの素	小さじ1
片栗粉	20g

作り方

- ①にんにく・しょうがをみじんきりにする。
- ②①と調味料を合わせ鶏肉を30分程漬ける。
- ③片栗粉をまぶして、油であげる。

今年度も、残りわずかとなりました。
 この1年間、食事のマナーを守ったり、協力して給食の準備・片付けをしったりできましたか？
 どんな給食が思い出にのこっていますか？
 進級・進学に向けて、1年間の食生活をふりかえりましょう。

0…10点、△…5点、×…0点
 として、採点してみよう!

/100点

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。