

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

3月のきゅうしょくもくひょう

- ・1ねんかんの はんせいをしよう
- ・すききらいなく たべたか はんせいしよう



★★卒業おめでとう給食★★

泊小学校で給食を食べるのが最後になる6年生を対象に、リクエストメニューのアンケートを行いました!
2月に引き続き、3月も6年生からリクエストされたメニューをできるだけ多く給食の献立に取り入れています。
お楽しみに~(^ ^)!!!

(★がついた献立がリクエストにでたメニューです)

1年間の給食をふり返ろう

できたものには☐にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

こんだて	2(月)	3(火) ひなまつり	4(水)	5(木)	6(金)
	ひじきのつくだに のりマヨあえ きびごはん ★にくじゃが	ひなあられ なのはなのあえもの さかなのシークワサーみそやき ちらしずし はまぐりのすましじる	★ミルク まめめサラダ ★スペシャルあげぱん パンプキンスープ	デコボン ★チンジャオロース きびごはん ちゅうかスープ	チデークニイリチー べにいもだんご くろまいごはん ★イナムドゥチ
小学校	E 649 P 20.2 F 19.7	E 570 P 30.7 F 11.0	E 629 P 20.2 F 24.0	E 570 P 22.7 F 12.8	E 675 P 23.7 F 18.4
こんだて	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	★フルーツジュレ きびごはん ★ポークカレー	チンゲンサイのごまあえ さんまのレモンに ごはん とんじる	★てづくりごまがし ★もずくどん(きびごはん) たまごスープ	★れいとうピーチ ★おきなわそば ミミガーのすみそあえ	とうにゅうプリン ★チーズぎゅうどん わかめスープ(ごはん)
小学校	E 672 P 19.8 F 14.2	E 603 P 24.2 F 18.8	E 617 P 23.9 F 17.8	E 500 P 26.2 F 12.8	E 677 P 28.6 F 21.9
こんだて	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	一緒に食べるっていいね
	バンバンジー ★シュウマイ きびごはん マーボーとうがん	★おいしいケーキ ブロッコリーサラダ コーンピラフ アジナゲット	そつぎょうしき 卒業式	しゅうりょうしき 修了式	いっしょに食べるっていいね 修了おめでとう!
小学校	E 630 P 26.3 F 19.1	E 696 P 23.1 F 27.4			

「こ食」と「共食」

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。
食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。ぜひ、家族や友達と一緒に食事をしましょう。

みんなで食べるとおいしいね

1人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまな「こ食」があります。
「こ食」は、食の好みや偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。

