

令和5年度

3月きゅうしょくだより



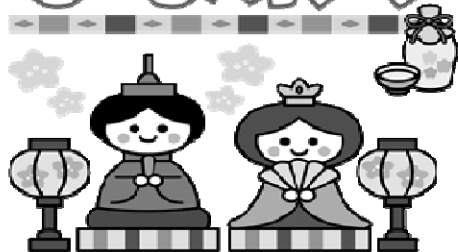
あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ 1年間の食生活のふり返りをしよう

・1年間の給食時間の過ごし方や食生活のふり返りをし、来年度に向けてのめあてをもつ。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
ご卒業おめでとうございます 卒業者のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 今まで多くの人の支えがあって「食べる」ことが できましたね。これからも、感謝の気持ちを忘れず に、「食べる」ことを大切にしてくださいね。				1 ちらし寿司 牛乳 (すしごはん) (ちらし寿司の具) (錦糸卵) 豚汁 ひなあられ
4	5	6	7	8
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン ポソレ ほうれん草オムレツ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし生姜煮 炒り豆腐 みそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 筑前煮 すまし汁 納豆	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 マーガリン ソース焼きスパ フルーツヨーグルト 肉団子	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホッケフライ 野菜炒め みそ汁 フルーツキャロットゼリー
11	12	13	14	予定献立につき 変更になることもあります
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおメンチカツ 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉豆腐 即席漬け ししゃも甘露煮	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのソテー 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 マーシャルビーンズ ポテトコロッケ カポナータ たまごスープ いちごクレープ	

3/3 ひな祭り



ひしもちの意味

地域によって異なりますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねた物が定番です。 ひなあられ
緑色には「健康」、白色には「清浄」、桃色には「魔除け」の願いがこめられています。

3月3日は、「ひな祭り」です。
女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統的な行事です。
現在のように、ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして、邪気をはらう「流しびな」が起源とされています。
行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物
ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べものが並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち

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。

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度を きちんできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった

今月の給食で使用している食材の産地をお知らせします。

- 米＝県内産あきたこまち(委託炊飯)
- 牛乳＝秋田(大館)
- 豚肉＝秋田
- 鶏肉＝岩手・青森

野菜(種類)	産 地	野菜(種類)	産 地
にんじん	千葉・埼玉・宮崎	キャベツ	愛知・茨城
れんこん	茨城	えのき	新潟・北海道
大根	千葉	万能ねぎ	宮城
ごぼう	青森	ピーマン	宮崎・高知
じゃがいも	北海道	白菜	茨城・兵庫
長ねぎ	群馬・千葉・埼玉・能代	きゅうり	千葉・群馬
玉ねぎ	北海道	しょうが	高知
にんにく	青森	パプリカ	韓国・オランダ