

令和5年4月

こんだてよてい表 (小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第一調理場

Main menu table with columns for date, day, menu items, ingredients, energy, and nutrients.

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいけつな「はし」をもってきてください。 ◎きじゅんちは、もんぶがくしょうからでている「がっこうきゅうしょくじっしきじゅん」をもたにしています。 ◎へいぎんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

※食品成分の計測の物差しとなる「日本食品標準成分表」の改正により、ごはんや牛乳などのエネルギー値が、これまでと同じ量でも低く表示されるようになりました。 ◎献立内容は都合により変更する場合があります。 ※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。 ※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまでお願いします。047-382-2762

Important notice box with title '大切なお知らせとお願い' and detailed instructions regarding allergen information and menu changes.

学校給食の目標 学校給食は学校給食法により、次のことを目標としています。 1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

Table showing nutrient intake standards for children (1 person per day) across different age groups (6-7, 8-9, 10-11 years old).

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。 2 この摂取基準は全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

★食器は大切に使いまわそう。

★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚は骨が硬いので、注意して食べまわそう。★給食はよくかんで食べまわそう。

Main menu table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, Allergy Info, Energy (kcal), and Protein (g). Rows include items like ごはん, さわらのさいきょうやき, ぎゅうにゅう, etc.

★栄養のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いまわしましょう。

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでつな「はし」をもってきてください。◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょくじっしきじゅん」をもとにしています。◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

Table with 4 columns: Item Name, Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Rows: きじゅんち (3・4ねんせい), こんげつへのいきんち.

※献立内容は都合により変更する場合があります。※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性があります(コンタミネーション)があります。◎不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。※揚げ油は数回続けて使用しています。※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまでお願いします。047-382-2762 ○5月分給食費の口座振替は令和5年6月30日(金)となりますのでお知らせします。お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いします。

大切なお知らせとお願い

※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。必要の方は担任教諭に申し出てください。※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンに關しての完全加熱を行っていないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

端午の節句のお菓子紹介。五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお願いをする伝統行事です。端午の節句に行き渡る伝統行事といえ、[かしわもち]と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。お菓子画像: へごもち(北海道), へごもち(青森県), 林葉巻き(長野県), 三角ちまき(新潟県), 麦だんご(徳島県), 鯉菓子(長崎県), 鯉ようかん(宮崎県), あくまき(鹿児島県).

Main menu table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrate. Includes a note about allergen information at the top.

★食器は大切に使いましょう。

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでいい 「はし」をもってきてください。 ◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょくじっしきじゅん」をもとにしています。 ◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。 ※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。 ご不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。 ※揚げ油は数回続けて使用しています。 ※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

Important notice box with title '大切なお知らせとお願い' and text regarding allergen information and food safety.

★給食はよくかんで食べましょう。 ☆6月5日…かみかみ献立 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。 ☆6月14日…千葉県民の日献立 15日は千葉県民の日です。

★食器のめんぼうを大切に使いましょう。毎月19日は歯育の日です。 魚では骨がありません。 注意をして食べましょう。

Main menu table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, Energy (kcal), and Protein (g). Rows include items like Blueberry Jam, Potato Soup, and various salads.

- ◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいけつな「はし」をもってきてください。
◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょくじしきじゅん」をもたがしています。
◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

Summary table with columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), and Carbohydrate (g) for different groups.

- ※献立内容は都合により変更する場合があります。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。
※不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまでお願いします。047-382-2762
○7月分給食費の口座振替は令和5年8月31日(木)となりますのでお知らせします。お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いします。

●7日(金) 七夕献立
魚めんと冬瓜のすまし汁は、天の川をイメージして、糸のようなかまぼこ、味があっさりとしている夏野菜の冬瓜が入っています。



●19日(水) 夏野菜カレーライス
かぼちゃやズッキーニ、なすなどの夏野菜を入れて作ります。太陽の恵みをいっぱい浴びた旬の食材を、味わって食べてください。

Large notice box with title '大切なお知らせとお願い' (Important Notice and Request). It discusses food allergies and provides instructions for the school cafeteria.

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バてが心配です。熱中症や夏バての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を動かさにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
●冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
●栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

Grid of four illustrations with text: 朝食をとろう (Breakfast), 早寝や早起きをしよう (Sleep early and wake up early), 冷たいものとりすぎに気をつけよう (Be careful of eating too much cold food), 栄養バランスのよい食事をとろう (Eat a balanced meal).

★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

Main menu table with columns for date, day, dish name, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

★アレルギーのある方は必ずアレルギーの成分を確認してください。アレルギーの成分がわかります。アレルギーの成分がわかります。アレルギーの成分がわかります。

★食器は大切に使いまわす。

Summary table for menu items: こんだてひょうをみて、マークのあるひは、必ず読んでください。 Table with columns for Energy, Protein, Fat, Carbohydrate.

※献立内容は都合により変更する場合があります。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。
※不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまでお願いします。047-382-2762
○9月分(8月含む)給食費の口座振替は10月31日(火)となりますのでお知らせします。お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いします。

大切なお知らせとお願い
※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。
必要な方は担任教諭に申し出てください。
※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関する完全加熱を行っていないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

- 9/26日(火) <もずく丼>
沖縄県の郷土料理で、沖縄の学校給食では人気があるそうです。もずく丼をまだ知らない人や食べたことがないという人にもぜひ知ってもらえたら、という思いから浦安の給食にも出すことにしました。
●9/29日(金) <十五夜>
十五夜とは、一年の中で、一番きれいな満月が見える日のことです。十五夜は、毎年日にちが変わります。昔から日本では、十五夜の日に、すすきやお団子、里芋などを供えて、お月様を眺める「お月見」という風習があります。この日の給食は、里芋を使った「いものこ汁」やお月見のデザートを取り入れた献立にしました。

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいけつな「はし」をもってきてください。 ◎きじゅんちは、もんぶががくしょうからでている「がっこうきゅうしょくじっしきじゅん」をもとにしています。 ◎こんげつへのいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。 ※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。 ◎不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。 ※揚げ油は数回続けて使用しています。 ※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。 ○給食の食材材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまでお願いいたします。 047-382-2762 ○10月分給食費の口座振替は11月30日(木)となりますのでお知らせします。 お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いいたします。

たいせつなお知らせとお願ひ 大切なお知らせとお願ひ ※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。 食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いいたします。

☆10月10日・・・「目の愛護デー献立」 目の健康にビタミンAを! 10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えるところから制定されました。

★食器は大切に使いまわし。

★栄養のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚では骨があまりあります。注意をして食べまじょう。給食はよくかんで食べまじょう。

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, energy (kcal), and protein (たんぱく質). Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, さつまいも, etc.

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでください。 「はし」をもってきてください。

Table with 5 columns: Item, Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Carbohydrate (g). Rows include きじゅんち and こんげつ.

★食器は大切に使いまわす。
※給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性があります。

★大切なお知らせとお願い
※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。

- 8日(水) いい歯の日献立
11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深くかかわっています。
●17日(金) 千産千消献立
千葉県は、周りが海や川に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれ、温暖な気候で知られています。
●24日(金) 和食の日献立
11月24日は和食の日です。和食は主食・主菜・副菜・汁物があり、栄養のバランスを取りやすく、だしとうまみで塩分の取りすぎを防ぐことができるなど、様々な良さがあります。

★栄養のある食事で心とからだの栄養補給。毎日19日は「歯の日」です。食器は大切に使いまわす。★給食はよくかんで食べまわす。

Main menu table with columns for Date, Meal Name, Ingredients, Energy (kcal), Protein (たんぱく), and Fat (しつ). Includes items like ごはん, さつまいも, キャロットピラフ, etc.

Summary table for energy and nutrients. Columns: Energy (エネルギー), Protein (たんぱく), Fat (しつ), Carbohydrate (えんぶん). Rows: きじゅんち (3・4ねんせい), こんげつ (3・4ねんせい).

※献立内容は都合により変更する場合があります。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

大切なお知らせとお願い
※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っています。

●20日(水)冬至献立
冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。
今年12月22日

かぼちゃの種類
西洋かぼちゃ
日本かぼちゃ
そのほか
栄養豊富なかぼちゃ
かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

●21日(木)米粉と豆乳のいちごケーキ
米粉は、お米を粉にしたものです。お米の新しい食べ方として注目されている米粉は、最近では、パンやめんなどに加工して使われる機会が増えています。

石けんを使って手を洗おう
手洗いは手袋にできる感染症予防の1つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先や指の間の間、親指、手首などです。

★食器は大切に使いまわす。

★笑顔のある食卓で、心とからだの栄養補給。毎月19日は「節食の日」です。節食は骨が弱ります。注意をして食べまじょう。給食はよくかんで食べまじょう。

Main menu table with columns for Day, Dish Name, Ingredients, Energy (kcal), and Protein (g). Includes items like ごはん, さば, じゃがいも, etc.

Table with 5 columns: Dish Name, Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), and Carbohydrate (g). Lists items like きじゅんち and こんげつ.

●10日・・・七草風白玉汁
七草とは、「春の七草」で、7種類の植物のことです。給食では、下の7種類の★のついた3種類を使って汁物を作ります。

★「春の七草」の名前を調べて書いてみよう!
Illustrations of plants with boxes for writing their names: せ, な, ご, ほ, す, す.

●24日～30日：全国学校給食週間
明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持つてくことのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。この週は、千葉県で多くとれる食材や、昔、浦安でもとれていた食材を中心に、献立を考えました。

1月24日～30日は、全国学校給食週間!
Illustrations of children and food items.

大切なお知らせとお願い
献立内容は、都合により変更する場合があります。
献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
必要の方は担任教諭に申し出てください。
「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
給食センターでは、以下の食品は、使用しません。
ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。
調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性がります。
揚げ油は数回続けて使用しています。
海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 382-2762
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111(代)

★笑顔のある食卓で、心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。
注意をして食べましょう。
給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

Main menu table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, Energy (kcal), Protein (たんぱく), Fat (しじつ), and Carbohydrate (えんぶん). Includes items like ぎゅうにゅう, ごはん, じゃがいも, etc.

★食器は大切に使いまわしましょう。

- ◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでいい 「はし」をもってきてください。
◎きじゅんち、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょくじっしきじゅん」をもとにしています。
◎こんげつへのいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

Table with 5 columns: Item, Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Carbohydrate (g). Rows for きじゅんち and こんげつへのいきんち.

●2月2日(金) 節分献立

節分は、立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門に立て、邪気を払う習慣もあります。給食では、あげいわしのかばやき、ふくまめが出ます。

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 382-2762
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111(代)

たいせつな知らせとお願い
献立内容は、都合により変更する場合があります。
献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要な方は担任教諭に申し出てください。
「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
給食センターでは、以下の食品は、使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。
調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性がありま

★給食献立予定表のデータ配信について
令和6年3月分より、給食献立予定表の配信は、学校保護者連絡システム「キッズビュー」によるデータ配信に変わります。
浦安市ホームページには、引き続き掲載いたしますのでご利用ください。

★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚では骨があまります。注意を！

Table with columns for Date (日曜), Menu (こんだて), Ingredients (おもなざいりょうとそのはたらき), Energy (エネルギー), and Protein/Fat (たんぱくしじつ えんぶん). Rows include meals like 'なめし ぎゅうにゅう しらたまじる' and 'ごはん ぎゅうにゅう はるやさいととうふのみそしる'.

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでください。
◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしよくじっしきじゅん」をもとにしています。
◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

Table with columns: Energy (エネルギー), Protein (たんぱくしじつ), Fat (しじつ), and Carbohydrate (えんぶん). Rows for 'きじゅんち(3・4ねんせい)' and 'こんげつつへのいきんち'.

大切なお知らせとお願い
献立内容は、都合により変更する場合があります。
献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要の方は担任教諭に申し出てください。
「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
給食センターでは、以下の食品は、使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。
調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性がります。
揚げ油は数回続けて使用しています。
海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
不明な点は給食センターまでお尋ねください。
学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 382-2762
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111(代)

今年度もあとひと月となりました。
みなさんはこの1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。
給食が栄養になって体も心も大きく成長していると思います。
3月は1年間をふり返り、できるように
なったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

●1日(金)ひなまつり献立
3月3日は、「ひなまつり」です。
女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。
給食では、春・夏・秋・冬の季節を表す「ひなあれ」や、春を感じさせる「青菜」、先を見通す意味がある縁起の良い「れんこん」などの食材を出します。

●18日(月)お祝い献立
6年生は小学校最後の給食です。
卒業をお祝いして、「赤飯」や「鶏の唐揚げ」、「お祝いクレープ」などを予定しています。

6年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます
これから先も、心身ともに大きく成長していく時期です。
これからも、食べることを大切にして、充実した毎日を過ごしてくださいね。

☆笑顔のある食卓で心とからだの発達を促します。毎月19日は「食育の日」です。
毎日19日は「食育の日」です。
注意を促して食べさせてあげよう。
☆給食はよくかんで食べよう。

★食器は大切に使いまわそう。

給食たより

浦安市千鳥学校給食センター

令和5年度 春号



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人のおかげがあって「食べる」ことができます。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。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート



<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>