きゅうしょくだより　　発行　えりも小学校栄養教諭　中者琉歌

いただきます

２０２６年３月号

１年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この１年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。残り1ヶ月、事故のないよう頑張ります。

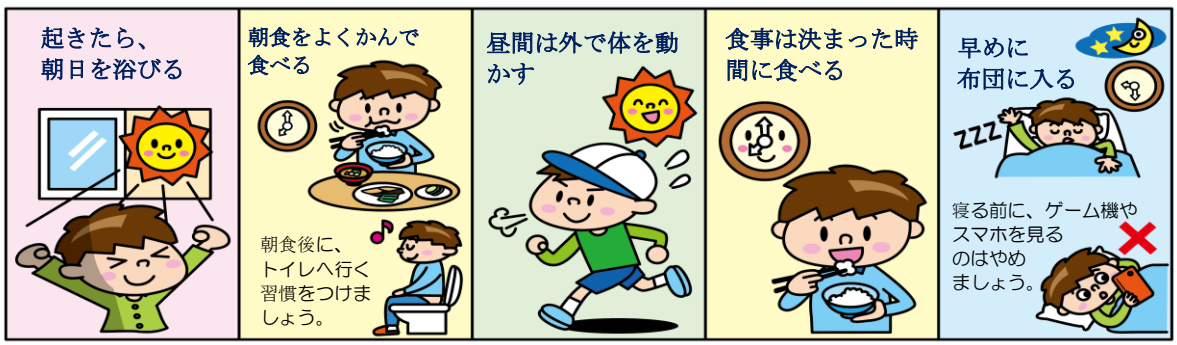
3月　給食の反省をしよう！！

１年間で食べる給食の回数は「１８５～１９０回」お休みなしで、全部食べた人はいるかな。
みんなで食べることで、色々なことに気づき、考え、行動することができましたか。
「いただきます」「ごちそうさま」を言えることも、大切な感謝を表す行動ですね。

もうすぐ春休み！　新年度に向けて準備をする機会に

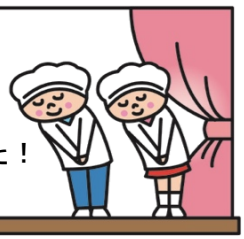
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



卒業リクエストアンケート！！

卒業を迎える中学3年生・少学6年生のみなさんに
アンケートを取りました！第一位は圧倒的な人気でした！



1	あげパン	28票
2	からあげサラダ	15票
3	フルーツ白玉	9票

その他には、わかめごはんや豆腐ドーナツ、レモンチキン、チーズいももちのリクエストも多くありました。
アンケートのご協力ありがとうございました😊

月	火	水	木	金
2日 小麦トレイ うどん カレースープ 豆腐ドーナツ 牛乳	3日 ちらし寿司 みそ汁 いわしの梅煮 ももゼリー 牛乳	4日 カレーライス コロコロサラダ ジュース	5日 パン クリーム煮 レモンチキン フルーツ白玉 牛乳	6日 わかめごはん みそ汁 あげぎょうざ ナムル 牛乳
うどん豚肉ねぎ玉ねぎ人参豆腐 白玉粉ホットケーキミックス ㋓526kcal㋟18.2g㋢25.3g	人参枝豆のりいも豆腐ねぎ いわしれんこん鶏肉 ㋓625kcal㋟23.9g㋢18.0g	豚肉いも人参玉ねぎ舞茸たけのこ さつまいも枝豆ささみチーズ ㋓766kcal㋟30.7g㋢22.0g	マカロニ人参玉ねぎベーコンもち キャベツパインりんごみかん ㋓658kcal㋟22.2g㋢22.3g	大根あげわかめねぎもやし人参 きゅうりごま ㋓619kcal㋟24.5g㋢20.3g
9日 中岬トレイ 豚丼 みそ汁 からあげサラダ 牛乳	10日 ラーメン 醤油スープ チーズいももち 豆乳プリン 牛乳	11日 ビビンバ トッポギスープ クレープ 牛乳	12日 あげパン 春雨スープ マカロニサラダ タルト 牛乳	13日 中なし ごはん みそ汁 照焼チキン キャベツサラダ 牛乳
豚肉舞茸玉ねぎわかめ豆腐ねぎ ごまきゅうりキャベツ人参 ㋓641kcal㋟34.4g㋢18.6g	チャーシューほうれん草人参ねぎ 白菜わかめメンマいももち(卵) ㋓660kcal㋟24.0g㋢23.9g	豚肉大豆ほうれん草もやし人参 キムチトッポギねぎしょうが ㋓714kcal㋟28.8g㋢23.2g	肉団子春雨人参ねぎマカロニ ちくわきゅうり ㋓669kcal㋟21.3g㋢25.4g	豆腐いもねぎわかめキャベツ きゅうり人参塩昆布 ㋓577kcal㋟23.4g㋢18.2g
16日 小麦トレイ ごはん 麻婆豆腐 しゅうまい 中華あえ 牛乳	17日 塩やきそば わかめスープ パイン 牛乳	18日 チャーハン スープ ごま和え ケーキ 牛乳	19日 給食ありません	20日 給食ありません 春分の日
豆腐豚肉ねぎピーマンなす春雨 ハムキャベツ人参ごま豆板醤 ㋓623kcal㋟26.5g㋢20.8g	中華めん豚肉人参玉ねぎキャベツ わかめベーコンねぎもやし ㋓533kcal㋟26.9g㋢20.7g	鶏肉えび玉ねぎしょうがいもツナ ベーコン大根ねぎケーキ(卵) ㋓610kcal㋟20.9g㋢19.7g		
23日 中岬トレイ ごはん みそ汁 さば生姜煮 さつまいもサラダ 牛乳	24日 給食ありません 修了式			
あげ大根わかめねぎさつまいも 人参きゅうりハムさば ㋓604kcal㋟18.1g㋢22.3g				