



# がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう



令和 8年3月  
新潟市立上所小学校

## 3月のめあて

1ねんかんのきゅうしょくを  
ふりかえろう



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ、3月です。今の学年で過ごす日もわずかとなりました。みなさんは給食からどんなことを学びましたか？

給食の前に 手をきれいに 洗いましたか？	いただきます！ ごちそうさま！ きちんと言えましたか？	よくかんで 味わって たべられましたか？	地域でとれる食べ物を 知ることが できましたか？	楽しい給食時間を 過ごせましたか？
----------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------	----------------------



日 (曜)	こんだて	おもなほたらき		からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名		さいろうのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ				ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう maidake	エネルギー 642 kcal
	いものこじる	さといも こんにゃく								たんぱく質 28.3 g
	ニギスフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ 植物性たんぱく(こむぎ)		あぶら			ニギス			脂質 23.0 g
	きりざい ぎゅうにゅう					なっとう		こまつな にんじん	たくあん	食塩相当量 2.3 g
ひなまつりこんだて										
3 日 (火)	ごもくちらしずし	こめ さとう				あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	エネルギー 599 kcal
	すましじる	はなふ(こむぎこ)				とりにく とうふ			えのきたけ たけのこ ねぎ	たんぱく質 25.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん		あぶら		たまご				脂質 21.0 g
	ごまあえ	さとう		ごま				にんじん ほうれんそう	キャベツ	食塩相当量 2.5 g
	ももゼリー ぎゅうにゅう	さとう みずあめ							もも	
4 日 (水)	ごはん	こめ								エネルギー 633 kcal
	こじる	じゃがいも こんにゃく				みそ だいす		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう コーンスターチ				さば みそ				脂質 24.2 g
	きりぼしだいの いために ぎゅうにゅう	さとう		あぶら		あぶらあげ とりにく		にんじん ざいいんげん	きりぼしだいこん ごぼう	食塩相当量 1.7 g
5 日 (木)	ごはん	こめ								エネルギー 591 kcal
	マーボーどんのく	さとう でんぷん		あぶら こまあぶら		とうふ みそ ぶたにく だいす		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.1 g
	ごまいり ちゅうかサラダ	さとう		ごまあぶら ごま			わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	脂質 19.5 g
	いちご ぎゅうにゅう								いちご	食塩相当量 2.2 g
6 日 (金)	こめこきなこあげパン	こめこ さとう こむぎたんぱく(こむぎ)		あぶら ショートニング		きなこ		だっしふんにゅう		エネルギー 667 kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう		あぶら		だいす ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ にんにく	たんぱく質 28.6 g
	フルーツカクテル	さとう							みかん ぶどう ルレクチエ	脂質 23.7 g
	ぎゅうにゅう									食塩相当量 2.3 g
9 日 (月)	ごはん	こめ								エネルギー 672 kcal
	さつまじる	さつまいも こんにゃく				とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん	たんぱく質 27.0 g
	さばのみそに コーンいりひだし	さとう でんぷん				さば みそ		こまつな にんじん	もやし とうもろこし	脂質 24.7 g
	ぎゅうにゅう									食塩相当量 2.3 g
6ねん1くみ さくせいこんだて										
10 日 (火)	ごはん	こめ								エネルギー 636 kcal
	あさりいりわかめスープ					あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質 25.1 g
	レバーいりメンチカツ	でんぷん こむぎこ パンこ(こむぎ)		あぶら		ぶたにく 植物性たんぱく(だい す)			たまねぎ	脂質 23.5 g
	きりぼしだいの ごまあえ ぎゅうにゅう	さとう		ごま				にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.4 g
6ねん2くみ さくせいこんだて										
11 日 (水)	ごはん	こめ								エネルギー 668 kcal
	ポトフ	じゃがいも				ウィンナー		にんじん フロッコ リー	たまねぎ だいこん	たんぱく質 26.6 g
	ハンバーグの トマトソース	さとう でんぷん		牛脂 あぶら		とりにく ぶたにく 植物性たんぱく(だい す)			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 21.4 g
	ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	じゃがいも		たまごめきマヨネーズ	だいす			にんじん	きゅうり とうもろこ し	食塩相当量 2.1 g

日 (曜)	こんだて	おもなほたらき	からだをうごかさずから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
6ねん3くみ さくせいこんだて										
12日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー	631 kcal
	さわにわん	はるさめ			ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ だけのこ	たんぱく質	24.5 g
	たれかつ	さとう でんぷん パンこ(こむぎ)	あぶら	ぶたにく					脂質	20.9 g
	えのきいりひたし ぎゅうにゅう	さとう					こまつな にんじん	もやし えのきたけ	食塩相当量	1.8 g
13日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	655 kcal
	だいごんの オイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぎゅうにく			にんじん チンゲンサイ	だいごん にんにく	たんぱく質	21.7 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ こなあめ	あぶら 豚脂 ショートニング	ぶたにく			にんじん	たまねぎ キャベツ	脂質	27.9 g
	かおりあえ ぎゅうにゅう						にんじん しそ	キャベツ ぎゅうり	食塩相当量	1.7 g
* * * * * そつぎょう・しんきゅう おいおいこんだて * * * * *										
16日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー	665 kcal
	ビーフカレー	じゃがいも こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぷん(ルウ) さつまいも(ルウ)	あぶら	ぎゅうにく			にんじん トマト(ルウ) かぼちゃ(ルウ)	たまねぎ にんにく	たんぱく質	18.7 g
	ひじきサラダ		あぶら			ひじき		キャベツ ぎゅうり とうもろこし	脂質	17.9 g
	おいおいデザート ぎゅうにゅう	さとう みずあめ	あぶら	とうにゅう				いちご	食塩相当量	2.0 g

## 1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

**めいろのルール**

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

**スタート**

**Q. 給食の前をしっかり手を洗えましたか？**

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 食事のあいさつができましたか？**

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 好き嫌いなく食べられましたか？**

食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

**Q. 給食当番を協力してできましたか？**

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. よくかんで食べることができましたか？**

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？**

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？**

よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

**Q. 給食時間を楽しめましたか？**

とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

**ゴール**

**計算式**

[   ] =   点

**35点~40点…よくがんばりました！**

すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

**25点~34点…よくできました！**

がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみよう。

**15点~24点…もう少しがんばろう！**

給食の時間、楽しくすごしていますか？次は、「これだけがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

**0点~14点…もっとがんばろう！**

できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

**めいろのこたえ**

