



日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。給食室そばの桜も春本番を前にうれしそうです。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年間をふりかえり、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。



## チェックしてみよう 1ねんかんの食べ方

朝ごはんをしっかり食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



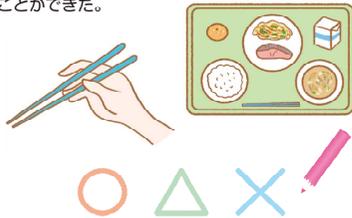
食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることをできた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



# 3月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆

1年間の給食活動の反省をしよう

おしらせ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
ひな祭り給食	1金	セサミンパン		パン,ごま,さとう			621 kcal
		グリルチキン		あぶら	とりにく		25.8 g
		キャベツのザワークラウト	○	炒-ブ オイル, さとう	ウインナー	キャベツ, にんじん	26.4 g
		ボンブレ風スープ		炒-ブ オイル	あさり	だいこん, たまねぎ, にんじん, しめじ	2.7 g
		チョコバナナ		チョコレート, あぶら		★バナナ	
ひな祭り給食	4月	さくらごはん		こめ			610 kcal
		花型とうふハンバーグ		あぶら, てんぷん	どうふ, ぶたにく	にんじん, なばな	22.5 g
		はくさいのごますあえ	○	さとう, ごま		はくさい, もやし, きゅうり	19.7 g
		あまざけとんじる		こんにやく, あぶら	ぶたにく, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ	2.6 g
		ももいろパバロア			ぎゅうにゅう, 炒-ブ	いちごジャム	
ひな祭り給食	5火	ごはん		こめ			573 kcal
		ぎんたらしきょうやき			ぎんたらし, みそ		22.9 g
		ちくせんに	○	こんにやく, あぶら, さとう	とりにく	ごぼう, にんじん, れんこん	18.8 g
		そうめんじる		そうめん, ふ, てんぷん	あぶらあげ	にんじん, ほうれんそう	1.9 g
		はるか				はるか	
ひな祭り給食	6水	キャロットライス		こめ, バター		にんじん	618 kcal
		ハッシュポテト		じゃがいも			25.4 g
		シーフードサラダ	○		あさり, えび, いか	ブロッコリー, きゅうり	19.6 g
		ハヤシライス		あぶら	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム	2.6 g
		しらぬい				しらぬい	
ひな祭り給食	7木	ごはん		こめ			579 kcal
		とりにくのチリソース		ごまあぶら, てんぷん, あぶら, さとう	とりにく	たまねぎ	26.1 g
		ピーフンソテー	○	ピーフン, あぶら	ベーコン	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しいたけ, ピーマン	18.3 g
		ちゅうかコーンスープ		てんぷん	★たまご, とうふ	チンゲンサイ, にんじん, とうもろこし	2.3 g
		夢オレンジゼリー				夢オレンジゼリー	
ひな祭り給食	8金	ごはん		こめ			625 kcal
		ドントんれんこん		てんぷん, あぶら, さとう	ぶたにく	れんこん	26.6 g
		かみかみあえ	○	ごま, ごまあぶら, さとう	さきいか	だいこん, にんじん, きゅうり	19.2 g
		キャベツのみそしる			どうふ, みそ	キャベツ, えのきたけ, にんじん, ねぎ	2.0 g
		きよみオレンジ				きよみオレンジ	
3.11復興応援給食	11月	ごはん		こめ			608 kcal
		八木澤醤油のぶりてり		さとう, てんぷん	ぶり		27.5 g
		仙台麩入りにくじゃが	○	油ふ, じゃがいも, あぶら, さとう	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, いんげん	20.4 g
		三陸わかめかぶじる			どうふ, わかめ, みそ	ねぎ	2.1 g
		きよみオレンジ				きよみオレンジ	
卒業・修了おめでとう給食	12火	ゆかりごはん		こめ	ぎゅうにゅう		598 kcal
		とりのからあげ		てんぷん, こめ, あぶら	とりにく		28.6 g
		ほうれんそうのごますあえ	○	ごま, さとう		ほうれんそう, キャベツ, にんじん, もやし	19.3 g
		だいこんのみそしる			あぶらあげ, とうふ, みそ	だいこん, にんじん, ほうだいこん	2.3 g
		ヨーグルト			ヨーグルト		
卒業・修了おめでとう給食	13水	栗石牛ビビンバごはん		こめ, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにく, ぎゅうにゅう		632 kcal
		-----					24.4 g
		たまごやさいのナムル	○	ごまあぶら, ごま	★たまご	もやし, だいこん, ほうれんそう, にんじん	23.8 g
花などのすましじる			とうふ	えのきたけ, にんじん, みつば	2.5 g		
おいわいクレープ			こめ, さとう	だいた			

※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

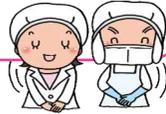
※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
→裏面に続きます。ご覧ください。

# 1年間ありがとうございました

今年度の給食は、3月13日（水）で終了いたします。

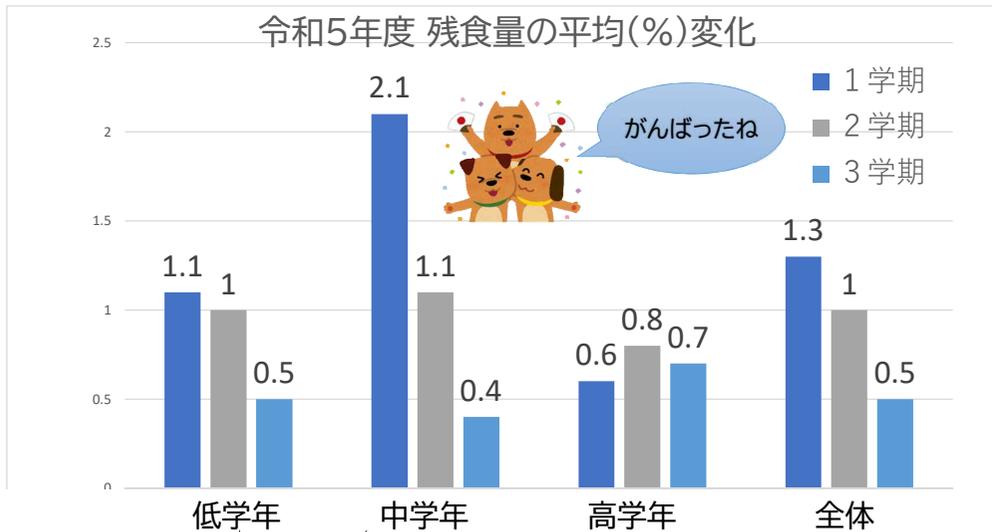
給食を通して、子どもたちのうれしい笑顔や頑張る顔をたくさん見ることができました。

「おいしかった!」「ごちそうさまでした!」の声、そして空っぽの食缶を見ることが、給食室の大きな励みになりました。



## 今年度の給食を振り返って

令和5年度 残食量の平均(%)変化



低学年・中学年のみなさんは、学年に必要な給食の量に慣れたり、苦手な食べ物にチャレンジしたり、よくがんばりました。3学期には、ほとんど残さず食べることができ、体も大きく成長しました。

高学年は、1年を通して残食が少なく、給食をしっかり食べることができました。成長期に、しっかり食べることは、将来の健康にもつながる大切な力です。高学年として、素晴らしい姿でした。

残食の年間平均は約0.9%でした。給食の99.1%を、残さず食べ、栄養をしっかりとれていたことがわかります。素晴らしい結果です。

今年度の給食の中から、残食が1%以下だったの日の給食の一部を紹介します。この結果を見ると、零石小の子どもたちが、肉や洋食だけでなく、魚や野菜もおいしく食べられることがわかります。さまざまな味を楽しみ食事を大切にできる子どもに育っていることをうれしく感じます。

<b>4月</b> 27 木 0.4% ごはん --- キャベツのレモンサラダ タコライス フルーツゼリーあえ	<b>6月</b> 28 水 0.2% ごはん こうやどうふのチリソース ビーフいため あさりのすましじる ぎゅうにゅうかんてん	<b>7月</b> 21 金 0.7% ごはん いわしのかばやき きゅうりのすのもの なつやさいのみそしる クリームだいふく
<b>9月</b> 28 木 0.6% ごはん やきにくどんのぐ かみかみあえ めかぶじる デザート(うーまーいーつ)	<b>10月</b> 5 木 0.4% ごはん さんまオレンジに ちくぜんに わかめのみそしる りんご	<b>11月</b> 29 水 0% ごはん --- キャベツのレモンサラダ ビーフストロガノフ風トマトにこ フルーツヨーグルトあえ
<b>12月</b> 12 火 0.3% ターメリックライス えびフライ かいそうサラダ ポークカレー オレンジ	<b>1月</b> 19 金 0.2% 米粉パン マカロニグラタン イタリアンにくじゃが ポークカレー オレンジ	<b>2月</b> 8 木 0.4% ごはん ホッケのしおやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる しらぬい