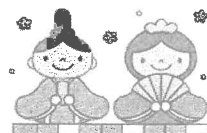




# 給食だより



2021年

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♥15日(月)～19日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園  
 ★豊浜小学校  
 ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜・ 果物	
1月	菜の花ずし	さわらの幽庵焼き レタスあえ 豆腐とわかめのすまし汁 ひなあられ	こめ さとう ひなあられ	ごま	さけ たまご さわら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅ う わかめ	なばな こまつな ねぎ	ゆず レタス えのきたけ たまねぎ	476 690 848
2火	カツサンド	野菜のドレッシングあえ ふるさとスープ アイス大福	パン こむぎこ パンこ さとう アイスク リーム	あぶら	ぶたにく たまご ハム ウインナー いんげんま め	ぎゅうにゅ う	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ セロリ レタス だいこん しめじ	510 739 909
3水	麦ごはん	さばの竜田揚げ 切り干し大根の卵とじ キャベツのレモン酢あえ いちご 🍓👏	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	さば あぶらあげ たまご ハム	ぎゅうにゅ う	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこ ん ほししいたけ キャベツ もやし レモン いちご	478 693 852
4木	肉もつそ	えびじゃこ大豆のから揚げ 野菜のポン酢しょうゆあえ かき玉汁	こめ こんにやく さとう しょうしんこ でんぶん	あぶら	ぎゅうにく とうふ えび だいず たまご かつおぶし	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	437 633 779
5金	ココア揚げパン	ビーフシチュー 海藻サラダ お祝いデザート 🍷👏	パン さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター ごま	きなこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅ う わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ	496 719 884
8月	おいでまいごはん	ぶりの照り焼き ロメインレタスのあえ物 春野菜のみそ汁 いよかん 🍉👏	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶり ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅ う	ロメインレタス こまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ いよかん	476 690 849
9火	レーズンパン	白身魚のチリソースかけ ポテトサラダ 英字マカロニスープ ミニトマト 🍅👏	パン でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	メルルーサ ハム ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅ う	ねぎ にんじん パセリ トマト	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	470 681 838
10水	しそごはん	ちくわの磯辺揚げ じゃがいもの煮物 もやしの甘酢あえ 焼きのり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	ちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅ う あおのりこ ちりめん じゃこ のり	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	451 653 803
11木	赤飯	鶏肉のから揚げ 五色あえ もずくのみそ汁 すだちゼリー 🍷👏	こめ もちごめ でんぶん じゃがいも ゼリー	ごま あぶら	あずき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ひじき もずく	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし コーン たまねぎ しめじ	470 681 838

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
12金	全粒粉パン	豚肉のアップルソースかけ チーズ入りひじきサラダ 野菜のカレースープ煮	パン でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム ウインナー いんげんま め	ぎゅうにゅ う ひじき チーズ	にんじん	しょうが りんご レモン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	471 682 839
15月	三色まぜごはん	こんにやくのおかか煮 さつま汁 はるか(個包装)	こめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	とりにく こうやど う たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅ う	ねぎ にんじん	しょうが えだまめ ごぼう たまねぎ しめじ はるか	480 696 856
16火	焼きそば	いかのさらさ揚げ 野菜のいろどりあえ ヨーグルト	ちゅうかめ ん さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく かつお いか	あおのり こ ぎゅうにゅ う ヨーグルト	にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ しょうが きゅうり	464 672 827
17水	麦ごはん	ねぶとの甘酢漬 菜ごぼうのうま煮 じゃがいものみそ汁 せとか 🍉👏	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅ う ねぶと	ぎゅうにゅ う	にんじん ねぎ	たまねぎ はごぼう しめじ せとか	449 651 801
18木	親子丼	金時豆の天ぷら 切り干し大根と食べて菜の ごま酢あえ いちご 🍓👏	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく たまご きんときま め	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ たべてな	たまねぎ ほししいたけ きりぼしだい こ いちご	486 705 867
19金	米粉パン	鶏肉のレモン漬 ごぼうサラダ レタスと卵のスープ りんご 🍏👏	こめ こむぎ しょうしん こ でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ かまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅ う	にんじん	レモン ごぼう れんこん きゅうり コーン レタス えのきたけ りんご	458 664 817
22月	中華丼	揚げぎょうざ 食べて菜とひじきのナムル 清見オレンジ 🍊👏	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく いか うずらたま ご ぎょうざ	ぎゅうにゅ う ひじき	にんじん たべてな	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ もやし しょうが きよみオレンジ	434 629 774
23火	ミルクパン	手作りクロッカ キャベツとアスパラの ごま酢あえ ミネストローネ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅ ぶたにく たまご ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅ う	にんじん グリーンアスパ ガス トマト	たまねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ	503 729 897



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることなのでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。そして卒業をひかえたみなさんへ。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

## ご卒業おめでとうございます

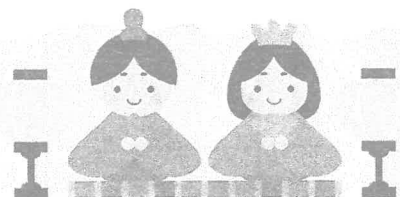
毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

### 1 3月の行事食をお知らせします！

#### ひなまつり\*

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」、「ひな祭り」とも言い、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りにひな人形を飾るのは、女の子に降りかかる悪いことを、人形が引き受けてくれるという「守り神」のような意味が込められています。また、ひな祭りには他にも、ひしもちやひなあられ、そして厄除けとして桃の花、邪気払いとして白酒などを供えます。そしてお祝いの意味を込め、えびやれんこんなどの縁起物や旬の食材を使った「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」などをいただきます。

給食では、3月1日に「ひな祭り給食」が登場します。お楽しみに！



#### 春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、「春のお彼岸」です。

仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物と言えば、「ぼたもち」と「おはぎ」。季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼び方が変わります。



### 2 給食時間を振り返ってみよう！

## 1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろを進みながら、Q1~Q6の質問に答えてください。  
「よくできた」は5点、「まあまあできた」は3点、「あまりできなかった」は0点です。  
下にそれぞれのポイントを書き、ゴールしたら合計得点を計算してみましょう。

**START!**  
スタート!

**Q1** 給食の前の手洗いはしっかりできましたか？

**Q2** 給食当番の仕事は後片付けまで忘れずに行いましたか？

**Q3** 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをできましたか？

**Q4** よくかんで食べることができましたか？

**Q5** おはしを使って、上手に食べることができましたか？

**Q6** 好き嫌いせずに、何でも食べることができましたか？

**GOAL!**  
ゴール!

**Q1** + **Q2** + **Q3** + **Q4** + **Q5** + **Q6** = **合計** ポイント

よくできた…5ポイント  
まあまあできた…3ポイント  
あまりできなかった…0ポイント

0~10ポイントの人へ… さんねん！まずは給食を好きになることから始めよう！  
11~20ポイントの人へ… もう少し！何ができなかったのかを見直して、できるように努力しよう！  
21~29ポイントの人へ… おい！次の学年ではもっと気持ちよく給食を食べられるように行動しよう！  
30ポイントの人へ… すばらしい！給食をおいしく残さずきれいに食べられていますね。その調子で次の学年もがんばりましょう！