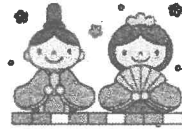


2022年



給食だより



♥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。
 ♥14日(月)~18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★大野原学校給食センター

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 火	麦ごはん いわしハンバーグのおろしかけ ごぼうとれんこんのサラダ レタスのスープ いちご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	いわし かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ だいこん れんこん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レタス いちご	457 634 747	
2 水	ビビンバ 枝豆の塩ゆで とうふとわかめのスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごま あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	はねぎ にんじん こまつな にんにく もやし えだまめ えのきたけ	542 731 876	
3 木	菜の花入り ばらずし タチウオのから揚げ はくさいのポン酢あえ 豆腐汁 ひなあられ	こめ さとう あられ	あぶら	こうやとうふ あぶらあげ たまご とうふ タチウオ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな こまつな はねぎ ごぼう しいたけ はくさい しめじ	466 631 751	
4 金	カツカレー 元気サラダ お祝いケーキ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ケーキ	あぶら	とんカツ とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	586 790 942	
7 月	コッペパン とり肉のガーリック焼き チーズ入りサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	リーフレタス トマト にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ	440 602 774	
8 火	麦ごはん 鮭のごまみそかけ 肉じゃが 五色あえ りんご	こめ さとう おおむぎ かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ しょうが たまねぎ きゅうり もやし コーン りんご	482 659 800	
9 水	麦ごはん 小煮干しと大豆の揚げ煮 麻婆豆腐 きゅうりのナムル はるみ	こめ おおむぎ こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶら ごま	だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ にら しょうが にんにく ねぶか ねぎ きゅうり もやし はるみ	485 676 819	
10 木	あん サンドイッチ 地元野菜の クリームシチュー 海そうサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま あぶら ごま	あずき とりにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん レタス コーン キャベツ きゅうり	444 636 807	
11 金	麦ごはん さわらの ゆずしょうゆ焼き もやしの甘酢あえ ふしめん汁	こめ おおむぎ さとう ふしめん	ごま	さわら あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ ゆず もやし きゅうり えのきたけ たまねぎ	445 598 717	
14 月	バター ロールパン (幼・ 小1,2年なし)	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン ぶたにく だいず きなこ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ きよみ	375 670 820	

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	
15 火	ドライ カレーライス ゆで野菜と ツナのおえ物 かえりのごま味 ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	482 640 760	
16 水	麦ごはん とり肉のにんにく焼き 具だくさんのみそ汁 小松菜とコーンの ドレッシングあえ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	455 609 751	
17 木	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん メルルーサのレモン酢あえ 小松菜のおひたし さつまいも入りみそ汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	メルルーサ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ レモン はくさい しめじ だいこん	459 640 778	
18 金	パンプキン ピラフ ギリシャ風ミートグラタン キャベツとコーンのサラダ 英字マカロニスープ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	502 704 857	
22 火	麦ごはん とり肉の薬味ソースかけ 里芋と大根の煮物 リーフレタスのごまドレッシングあえ ミニトマト(幼稚園なし)	こめ おおむぎ さとう さいいも こんにゃく	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん リーフレタス ブロッコリー ミニトマト にんにく しょうが だいこん キャベツ コーン	473 648 799	
23 水	麦ごはん いわしのかば焼き風 キャベツのごまちりあえ 白玉だんご入り 白みそ汁	こめ さとう おおむぎ かたくりこ さいいも だんご	あぶら ごま	いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん しめじ	512 751 881	

♥ 実践! 朝食習慣のすすめ ♥



朝食は、活動へのウォーミングアップです。脳や五感、体を起こす大切なことです。朝ごはんを食べない人は、まずは牛乳、スープなどを飲みましょう。そしてごはんやパン、おかずが食べられるようになるといいですね。朝ごはんは幼稚園や学校での勉強・活動にとっても重要です。朝はバタバタと忙しい時間ですが、できる朝ごはんから少しずつチャレンジしましょう。ご家庭でもどうぞよろしくおねがいいたします。

できることから少しずつチャレンジ

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、白差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康に良い効果をもたらすことがさまざまな研究によって分かってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

1 3月の行事食をお知らせします！

ひな祭り
と
行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の穏やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

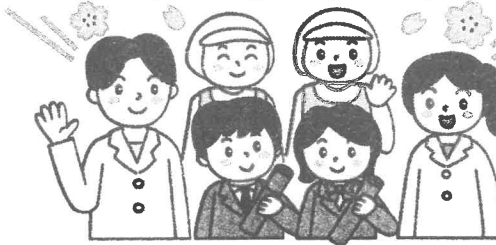
<p>ちらしずし</p> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<p>はまぐりのお吸い物</p> <p>はまぐりは、対になっている貝殻がないと形がびったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>	<p>ひしもち</p> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りのもちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

2 給食時間をふり返ってみよう！

この1年間の給食時間をふり返り、よくできたことに○、少しかけたことに△、できなかったことに×をつけましょう。……は、自由に書きましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 が学べた。</p>

中学3年生・小学6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れはさみしいものですが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでもらえたならうれしいです。