



給食だより



2022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。
 ♥14日(月)～18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火	カツサンド	野菜のドレッシングあえ ふるさとスープ	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら	とりにく ウインナー いんげんま め	ぎゅうにゆ 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	416 603 742
2水	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	ぎゅうにゆ 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	455 659 811
3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 じょうしんこ でんぶん	あぶら	ぶたにく とうふ えび だいず たまご	ぎゅうにゆ 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	414 600 738
4金	ココア揚げパン	ポークシチュー 海藻サラダ	パン さとう	あぶら ごま	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゆ 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 しめじ にんにく グリーンピース キャベツ	414 600 738
7月	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	ぎゅうにゆ う ひじき もずく	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし コーン たまねぎ	445 645 738
8火	コッペパン	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	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	ぎゅうにゆ う	ねぎ にんじん パセリ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	449 651 801
9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 さとう	あぶら ごま	ちくわ あつあげ	ぎゅうにゆ う あおのり ちりめんじゃこ のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	423 613 754
10木	おいでまいごはん	さばのごまだれかけ ロメインレタスと こまつなのあえ物 春野菜のみそ汁	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	さば あぶらあげ	ぎゅうにゆ う	ロメインレタス こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ しめじ	415 601 739
11金	バターロールパン	みそラーメン スパイシービーンズ リーフレタスのあえ物	パン ちゅうかめ ん でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ リーフレタス	もやし はくさい ほししいたけ キャベツ	417 605 744

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

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	
14月	三色まぜごはん	こんにやくのおかか煮 里いも入り白みそ汁	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	とりにく こうやどう ふ たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゆ う	にんじん	しょうが えだまめ ごぼう はくさい だいこん しめじ	432 626 770
15火	米粉パン	鶏肉のレモン漬け ごぼうとれんこんのサラダ レタスと卵のスープ	こめ パン じょうしん ニ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゆ う	にんじん こまつな	レモン ごぼう れんこん コーン レタス えのきたけ	405 587 722
ふるさとの食再発見週間									
16水	麦ごはん	ねぶとの甘酢漬け 菜ごぼうのうま煮 じゃがいものみそ汁	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	あぶらあげ う ねぶと	ぎゅうにゆ う	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しめじ	418 606 745
17木	中華丼	いかのさらさ揚げ 食べて菜とひじきのナムル いちご	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく うずらたま ご いか	ぎゅうにゆ 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 しょうが もやし コーン いちご	467 677 833
18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 ごま	ぶたにく ウインナー いんげんま め	ぎゅうにゆ う	ロメインレタス にんじん パセリ	しょうが りんご レモン キャベツ たまねぎ しめじ	442 640 787
22火	親子丼	金時豆の天ぷら 切り干し大根と こまつなのごま酢あえ	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	ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ きりしだいこん キャベツ	469 679 835
23水	焼きそば	揚げぎょうざ こまつなのドレッシングあ え ヨーグルト	ちゅうかめ ん さとう	あぶら	ぶたにく こなかつお ぎょうざ	あおのり こ ぎゅうにゆ う ヨーグルト	にんじん にら こまつな	もやし キャベツ エリンギ	393 570 701



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、苦手な食べ物に苦勞したこと...
 一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。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。

朝晩の冷え込みがだんだん和らぎ、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、心と体の健康によ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



1 3月の行事食をお知らせします!

ひな祭り 行事食



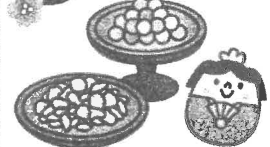
3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし



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。

ひなあられ



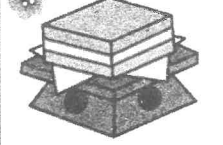
関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻がないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになりますように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草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。

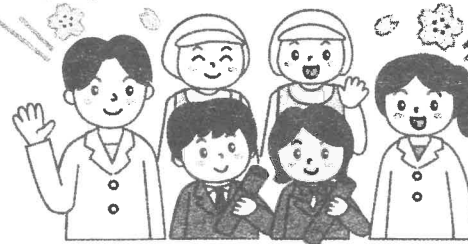
2 給食時間をふり返ってみよう!

この1年間の給食時間をふり返し、よくできたことに○、少しできたことに△、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>食べる時以外、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。