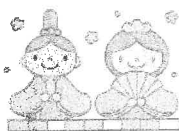


給食だより



♡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。
 ♡めん類の日は、エネルギー量の関係でめんのを増やしパンがつかない学年があります。
 ♡👩🍳のついているものは手袋をして、はいぜんししましょう。
 ♡13日(月)～17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の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	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	
		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	世界をめぐる給食 韓国 ビビンバ	枝豆の塩ゆで とうふとわかめのスープ いちご	こめ 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 ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	446 616 715	
2	カツカレー	元気サラダ お祝いデザート (イチゴ味ケーキ)	こめ おむぎ じゃがいも さとう ケーキ	あぶら	とんカツ 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	581 776 888
3	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	こうやどうふ 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 えのきたけ	466 632 726
6	バター ロールパン (こ・小1.2年なし)	イタリアンスパゲッティ きなこビーンズ ひじきのマリネ ヨーグルト	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 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ	425 714 841
7	ドライ カレーライス	ゆで野菜とツナのあえ物 釜揚げいりこの いそべ揚げ きよみ	こめ おむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	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 きよみ	479 670 787
8	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	459 640 747
9	丸型 コッペパン	鶏肉のマーマレード焼き 白菜シチュー 海そうサラダ いちごジャム	パン さとう マーマレード じゃがいも こむぎ ジャム	あぶら バター ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	479 652 817
10	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	445 600 701
13	バター ロールパン (こ・小1.2年なし)	みそラーメン ごぼうのサラダ かえりの磯味	パン めん さとう	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	にんにく はくさい もやし ごぼう キャベツ きゅうり コーン	464 615 724
14	麦ごはん	鮭のごまみそかけ 肉じゃが 食べて菜と もやしのあえもの りんご	こめ おむぎ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	さけ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	しょうが たまねぎ もやし りんご	474 645 745

日	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	
		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	麦ごはん	とりにく 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	452 604 721
16	麦ごはん	さばのみそ煮 切干大根の ハリハリサラダ けんちん汁	こめ おむぎ さとう こんにゃく かたくりこ	ごまあぶら	さば味噌煮 ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう	515 705 785
17	カレーピラフ	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	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり キャベツ	479 670 780
20	コッペパン	豚肉のスタミナ焼き ひじきのマリネ 豆のトマトスープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	437 626 772
22	麦ごはん	小煮干しのレモン酢 麻婆豆腐 きゅうりのナムル はるみ	こめ おむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	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	レモン はるみ しょうが にんにく ねぶかねぎ きゅうり もやし	450 623 724
23	米粉パン	とりにく のガーリック焼き ブロッコリーと コーンのサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ だいこん	461 634 808

旬の食べ物

食べられる春の野草

もうすぐ春です。新しい草の芽が、春を待ちきれずに、あちこちから顔を出しています。暖かい日には野山へ出かけて、食べられる野草をさがしてみませんか。

つくし

はかまをとって食べる。頭の部分のかたいものがおいしい。

ぜんまい

少しめった所にはえていて、わたをかぶったようになっている。干してから食べるとおいしい。

よもぎ

やわらかい葉をつんで草もちに使う。

ふきのとう

すがすがしい土のかおりと、ほろりがさがある。

わらび

しだの仲間。首をまげて土の中から出てくる。ゆでてあくぬきしてから食べる。

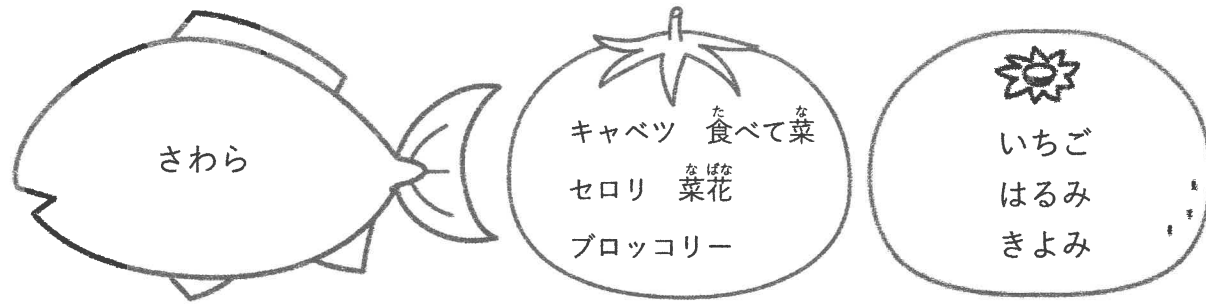
小学校の頃は嫌いだったけど、いやいやながらも、何回も食べているうちに「あれっ？これおいしい！」と感じ、ふつうに食べられるようになったという経験は、だれにでもあるはず。これが「味を覚える」ということなのです。いろいろな食べ物、いろいろな味、いろいろな料理をどんどん食べ、小さい頃にたくさん味の覚えて、「おいしさの引き出し」を増やしておくことが大切です。

給食では、嫌いな物でも残さず食べられる子どもたちが増えています。家でも嫌いな物を食卓に出し、必ず、「少しは食べるように」と声かけをお願いします。

食育だより 3月号

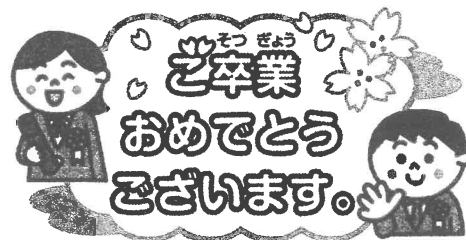
朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。子どもたちからの「ごちそうさまでした」、「おいしかったです」という声や、空っぽになって帰ってくる食缶を見る喜びが調理員の大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさん笑顔を見ることができました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~3月に使う旬の食材~



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。
給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



1 3月の行事食をお知らせします！

3月3日【ひなまつり】

ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）のひとつ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひなあられは、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴です。給食では3日にちらし寿司とともに登場します。お楽しみに。



1年間をふり返りましょう

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にさせていただけたでしょうか。

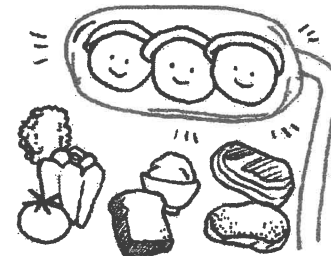
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。（あてはまる所に○をつけましょう！）

①朝ごはんは毎日食べましたか？



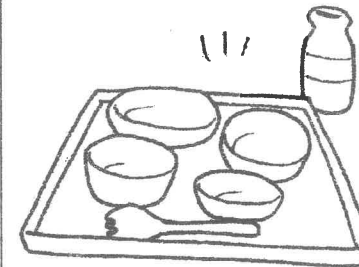
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

③給食は残さず食べましたか？



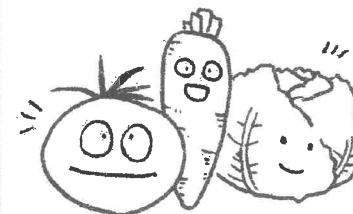
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？



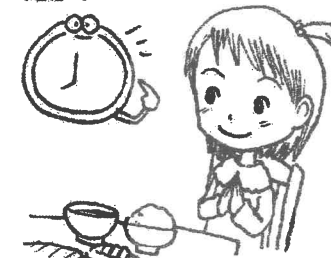
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



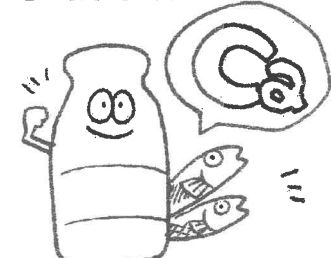
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑦カルシウム（牛乳・小魚など）をとりましたか？



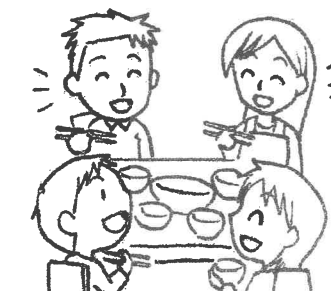
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑩食事の準備や後片づけができましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

「できた」の○の数はいくつありましたか？ 4月からは「できた」が多くなるように頑張りを張りましょう。