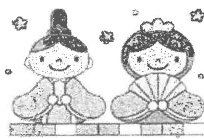




給食だより



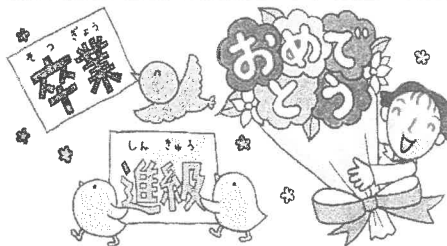
2023年

♥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、はいせんしましょう。
 ♥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 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 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 |
| 2 木 | 赤飯 | ★鶏肉のから揚げ 五色あえ もずくのみそ汁 | こめ もちごめ でんぶん じゃがいも | 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 しめじ | 425 617 758 |
| 3 金 | ★ココア揚げパン | ポークシチュー ★海藻サラダ お祝いすだちゼリー | パン さとう ゼリー | 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 キャベツ | 436 632 777 |
| 6 月 | ひじきごはん | 焼きししゃも 野菜のポン酢しょうゆあえ ★ふしめん汁 | こめ こんにやく さとう ふしめん | | とりにく あぶらあげ かつおぶし | ひじき ぎゅうにゆ う ししゃも わかめ | にんじん 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 | 383 555 682 |
| 7 火 | ★レーズンパン | ★白身魚のチリソースかけ ビーンズサラダ ★ABCスープ | パン でんぶん さとう マカロニ | あぶら | メルルーサ ミックスビーンズ 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 | 451 653 803 |
| 8 水 | しそごはん | たちうおのから揚げ じゃがいもと厚揚げのうま煮 もやしの甘酢あえ | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら ごま | たちうお あつあげ | ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ | にんじん さやいんげん | たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり | 433 628 772 |
| 9 木 | ★鮭わかめごはん | 高野豆腐の卵とじ サニーレタスのあえもの 清見オレンジ | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら ごま | さけ こうや どうふ とりにく たまご ハム | ぎゅうにゆ う | にんじん さやいんげん サニーレタス | えだまめ たま ねぎ ほししいたけ キャベツ きよみオレンジ | 433 628 772 |
| 10 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 | 398 577 710 |
| 13 月 | ★三色まぜごはん | こんにやくのおかか煮 さといも入り白みそ汁 | 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 | ねぎ 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 | 424 614 755 |

| 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 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 ごぼう パン でんぶん さとう | あぶら ごま | とりにく ちくわ たまご ベーコン 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 | 424 614 755 |
| 15 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 ちくわ こなかつお ぎょうざ ハム | 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 しめじ | 393 569 700 |
| ふるさとの食 再発見週間 | | | | | | | | | |
| 16 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 | 463 671 825 |
| 17 金 | 全粒粉パン | 豚肉のアップルソースあえ ロメインレタスのサラダ 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 | 444 644 792 |
| 20 月 | おいで米ごはん | 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 ハム 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 | 417 605 744 |
| 22 水 | 麦ごはん | 鮭の南蛮漬け 葉ごぼうのうま煮 じゃがいものみそ汁 | こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも | あぶら | さけ あぶらあげ | ぎゅうにゆ う | にんじん ねぎ | ねぶかねぎ しょうが はごぼう たまねぎ しめじ | 460 667 820 |
| 23 木 | 親子丼 | ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根とこまつなの ごま酢あえ 清見オレンジ | 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 ちくわ | ぎゅうにゆ う あおりの こ 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 きりぼしだいこん キャベツ きよみオレンジ | 448 649 798 |



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。

3学期給食終了日 中3:3月3日(金) 幼:3月16日(木)
 年長:3月14日(火) 小・中:3月23日(木)
 小6:3月16日(木)

令和5年度1学期の給食開始日は、
4月7日(金)です。

★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。
 ※3学期は、豊浜中各クラスのリクエスト献立と、豊浜小6年生のリクエストメニュー(★)を取り入れています。(中学校は実施済)

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、空っぽになって戻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の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。

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】

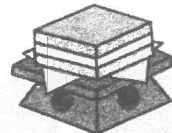
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひなあられ春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴です。給食では3日にちらし寿司とともに登場します。お楽しみに。



ちらしずし



ハマグリのおしるじ



ひしもち



しろざけ 白酒



ひなあられ

1年間を振り返りましょう

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。

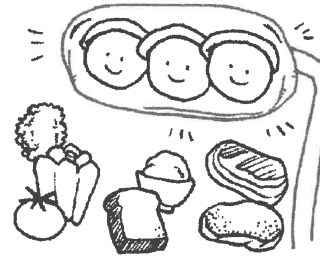
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。（あてはまる所に○をつけましょう!）

①朝ごはんは毎日食べましたか?



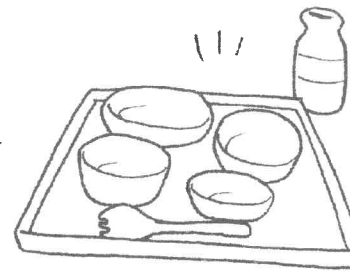
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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?



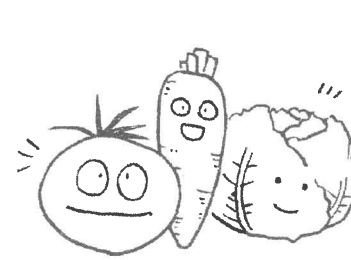
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか?



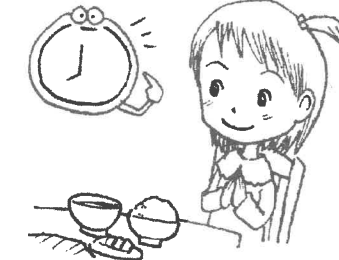
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか?



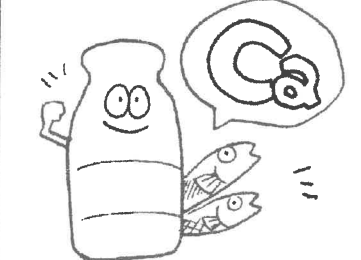
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

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らしましょう。