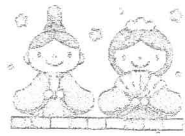




給食だより



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 こ小中
		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 金	菜の花入りばらずし	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 いりこ 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	462 665 817
4 月	バターロールパン (こ・小1~3年なし)	パン めん レアシュ ガー かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく ごぼう キャベツ きゅうり コーン いちご	421 646 600
5 火	わかめごはん	こめ おむぎ かたくり レアシュ ガー ゼリー	ごま	ぶり かつおぶし とうふ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しめじ	505 700 841
6 水	ぶた井	こめ おむぎ こんにやく さとう レアシュ ガー	あぶら ごま	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	413 605 752
7 木	丸型コッペパン	パン じゃがいも ふしめん こめこ さとう	あぶら	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	436 607 783
8 金	麦ごはん	こめ おむぎ さとう	ごまあぶら	さば味噌煮 ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ	485 686 795
11 月	バターロールパン (こ・小1~2年なし)	パン スパゲッティ レアシュ ガー	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 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	411 713 874
12 火	麦ごはん	こめ おむぎ レアシュ ガー 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	428 599 730
13 水	麦ごはん	こめ おむぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	453 635 798
14 木	ひじきごはん	こめ こんにやく さとう おむぎ じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ あつあげ かつおぶし	ひじき ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが はくさい	429 638 781

♥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、はいぜんしましょう。
♥11日(月)~15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 こ小中
		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 金	麻婆丼	こめ おむぎ さとう かたくり はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン きよみ	434 634 788
18 月	丸型コッペパン	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ひよっか にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	417 608 756
19 火	麦ごはん	こめ おむぎ さとう こんにやく かたくり	あぶら ごま	さば ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	サニーレタス にんじん はねぎ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう	448 643 804
21 木	丸型コッペパン	パン こめ かたくり さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	メルルーサ ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト にら	レモン キャベツ きゅうり コーン しいたけ はくさい	396 573 730

肉もつそ

材料：4人分

- ごはん 3合
- 牛肉(もも) 100g
- ごぼう 50g
- 干しいたけ 3g
- 木綿豆腐 100g
- にんじん 50g
- こんにやく 50g
- 油揚げ 35g
- むきえだ豆 30g

(さやいんげん等)

- サラダ油 小さじ1/2
- 干しいたけの戻し汁 200ml程度
- こいししょうゆ 大さじ1と1/2
- うすししょうゆ 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ1と1/3 砂糖 大さじ2と1/3

③にんじん、ごぼう、こんにやく、干しいたけを加え、しいたけの戻し汁と調味料を入れて少し煮る。

①材料を切る。

- にんじん…小さないちょう切りまたは色紙切り
- とうふ…粗くつぶす
- 牛肉…1.5cm幅の小切り
- 干しいたけ…みじん切り
- 枝豆のむき身…ゆでる
(さやいんげんの場合は、1cmの長さに切る。)
- ごぼう…短めのさがき
- こんにやく…1cm長さの拍子切り
- 油揚げ…小さめの短冊(1.5cm×0.5cmくらい)

④豆腐と油揚げを加え、材料がやわらかくなるまで弱火で煮る。

⑤材料がやわらかくなったら、煮汁が少し残った状態で火を止め、ゆでた枝豆を加える。

⑥白いご飯に⑤の具を汁ごと全部混ぜ合わせる。

②油を熱した鍋に牛肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。

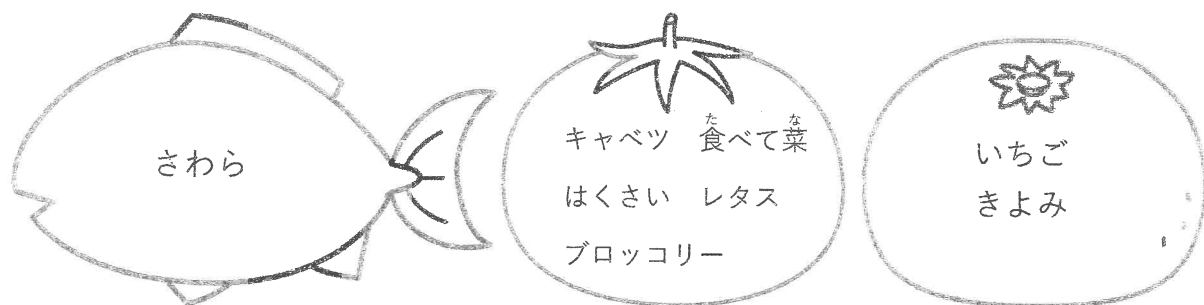
★具は、混ぜた時ごはんの色がつくように、煮汁が少し残った状態で仕上げましょう。汁が多すぎると、ご飯がやわらかくなります。また、少ないと、ご飯に色がつきません。



日中は、太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。今の学年で「できたこと」「もう少しがんばりたかったこと」など、この1年間を振り返って新しい学年や学校に向けて準備をしていきましょう。

今年度も1年を通して安全安心な給食づくりを心がけてきました。そして、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~



1 3月の行事食をお知らせします!

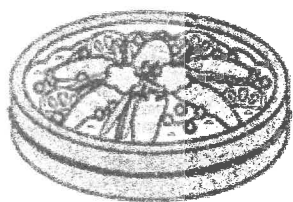
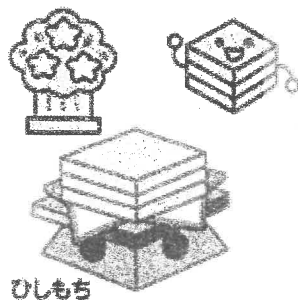
3月3日【ひなまつり】



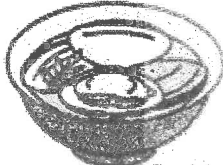
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う年中行事です。現在のようにひな人形を飾るようになったのは、江戸時代のことです。この日には、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、見た目に華やかな食べ物を食べます。

～ひしもちの意味～

地域によって、違いが見られますが「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひなあられ

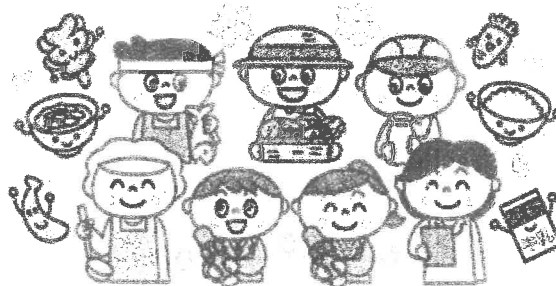
2 1年を振り返ってみましょう。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p>

ご卒業おめでとうございます



卒業や進学の日を迎える季節になりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安全に食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度の給食を振り返るとともに、これからの「食」についても考えてほしいと思います。