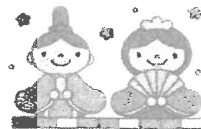




給食だより



2024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。
 ●11日(月)～15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金	★スパゲティミートソースかけ	★海藻サラダ ★フライドポテト	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ		374 542 667
4月	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	ぎゅうにゅう 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	413 598 736
5火	★ココア揚げパン	★ポークシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ お祝いデザート	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	454 658 809
6水	麦ごはん	さばのごまだれかけ 野菜の磯香あえ 春野菜のみそ汁	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう やきのり	たべてな にんじん ねぎ	しょうが はくさい もやし キャベツ たまねぎ しめじ	394 571 702
7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	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	ぎゅうにゅう 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	413 599 737
8金	★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 ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅう う	ねぎ にんじん パセリ	にんにく きゅう り キャベツ コーン たまねぎ エリン ギ	450 652 802
11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 ぎゅうにゅう 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	378 548 674
12夜	米粉パン	★鶏肉のレモン漬け ブロッコリーとりんごのサラダ レタスと卵のスープ	こめ パン しょうしんこ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう う	ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ りんご レタス えのきたけ	400 580 713
13水	しそごはん	太刀魚のから揚げ 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 しょうしんこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	あつあげ	ぎゅうにゅう う たちうお 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	391 566 696

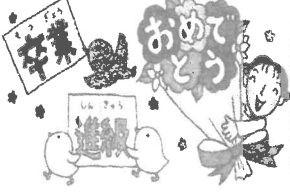
★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。
 ※3学期は、豊浜中3年生と、豊浜小6年生のリクエストメニュー(★)を取り入れています。

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木	中華丼	★いかのさらさ揚げ ★食べて菜とひじきのナムル	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	ぎゅうにゅう 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	451 653 803
15金	★焼きそば	★揚げぎょうざ ★ごぼうとれんこんのサラダ ヨーグルト	ちゅうかめ ん さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ こなかつお ぎょうざ	あおのり に ぎゅうにゅう 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 ごぼう れんこん コーン	388 563 692
18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	ぎゅうにゅう 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	384 556 684
19火	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 さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゅう う	ロメインレタス にんじん	しょうが りんご レモン キャベツ たまねぎ しめじ	419 607 747
21水	親子丼	釜揚げいりこの磯辺揚げ 切り干し大根と小松菜の ごま酢あえ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご いわし	ぎゅうにゅう 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 きりぼしだい こん キャベツ	485 703 865

3月のレシピ 肉もっそ

香川県の郷土料理「肉もっそ」は、甘辛く炊いた牛肉などの具をごはんと混ぜた料理です。ぜひ挑戦してみてください！

【材料：4～5人分】	さやいんげん 15g	【作り方】
米 2～3合	豆腐 60g	① 米は普通の水加減にし、炊飯器で炊く。
牛肉(スライス) 80g	酒 大さじ1	② にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、干しいたけはみじん切り、こんにやく・さやいんげんは1cm幅、豆腐は手でつぶす。
にんじん 1/3本	濃口しょうゆ 大さじ2	③ 油を熱し、牛肉に酒を振って炒め、残りの材料と調味料を入れ、煮汁が残るように炊く。
ごぼう 1/4本	砂糖 //	④ ごはんに混ぜてできあがり。
干しいたけ 2枚	塩 少々	
こんにやく 20g	みりん 小さじ2	
	油 //	



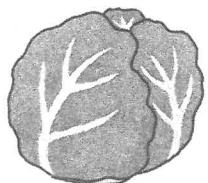
いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。
 そして卒業をひかえたみなさんへ。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

3学期給食終了日
 中3:3月5日(火) 幼:3月14日(木) 令和6年度1学期の給食開始日は、
 小6:3月15日(金) 小・中:3月21日(水) **★4月9日(火)です。★**

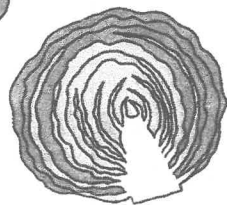
日中は、太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。今の学年で「できたこと」「もう少しがんばりたかったこと」など、この1年間を振り返って新しい学年や学校に向けて準備をしていきましょう。

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ひします。

旬の味 ~3月に使う旬の食材~



春キャベツの魅力



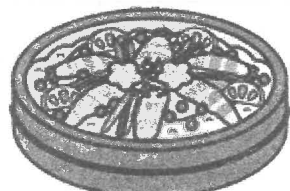
給食では野菜はすべて加熱していますが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べると、キャベツの豊富なビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出してしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキとおいしく食べてください。

1 3月の行事食をお知らせします!

3月3日【ひなまつり】



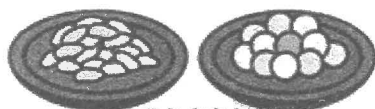
ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う年中行事です。現在のようにひな人形を飾るようになったのは、江戸時代のことです。この日には、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、見た目に華やかな食べ物を食べます。



ちらしずし



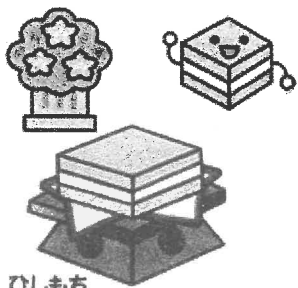
はまぐりのお吸い物



ひなあられ

~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ひ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。



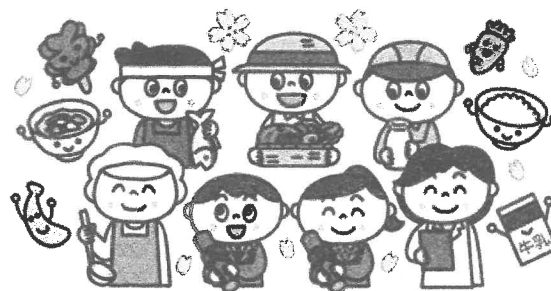
ひしもち

「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できた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</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>

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。