

## 今月のもくひょう：一年間の食生活をふりかえろう

一年間のしめくくりの月になり、給食を食べる日も残り少なくなりました。給食もまとめの月です。1年間 給食を食べながら様々なことを学んできました。これまでをふり返り 苦手だったものが食べられるようになった、マナー良く食べることができるようになった、旬の食べ物や武石の特産物が分かったなど良くなったこと、覚えられたことが多くなっていると良いですね。今月は、ひな祭り、卒業お祝い献立、6年生の思い出メニューを取り入れました。6年生のみなさん、十分味わって卒業してくださいね。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる	
3月	○	ちらしずし	あぶらあげ、たまご、のり	ほししいたけ、にんじん、むきえだまめ、れんこん	こめ、さとう	621 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら	ひなまつりこんだて		29.4 g
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	19.8 g
		すましじる	なると、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、ねぎ		2.8 g
		★いちご		いちご		
4火	○	しょくパン	★は6年生のおもいでメニューです			663 kcal
		とんかつ	ぶたにく	えのきごおり	こむぎこ、パンこ、あぶら	34.1 g
		キャベツのレモンあえ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	20.4 g
		★コーンスープ	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、コーン、コーンペースト	あぶら、こめこ	2.8 g
5水	○	★ごはん			こめ	590 kcal
		ちくさたまごやき	たまご、ツナ	ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	25.5 g
		やきぶたサラダ	やきぶた	みずな、もやし、にんじん	さとう、あぶら、ごま	17.9 g
		じゃがいもとうふのみそじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも	2.0 g
		★デコボン		デコボン		
6木	○	★キムタクごはん	ベーコン	キムチ、つぼづけ	こめ、あぶら	644 kcal
		★とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	かたくりこ、あぶら	27.2 g
		ブロッコリーのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	あぶら	22.8 g
		はくさいとコーンのスープ	ぶたにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう		2.2 g
		ミルクコーヒー				
7金	○	★ナン			ナン	647 kcal
		★キーマカレー	ぶたにく	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	27.8 g
		ミモザサラダ	たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	30.5 g
		★フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん、パインかん、ももかん	さとう	2.6 g
10月	○	ごはん			こめ	648 kcal
		さかなのムニエル	さけ		こむぎこ、あぶら、バター	33.0 g
		★なっとうサラダ	なっとう、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり		19.6 g
		★とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	1.6 g
		いちご		いちご		
11火	○	ミロパン			パン、ミロ	668 kcal
		★サクサクみのむし	とりにく		かたくりこ、じゃがいも、あぶら	32.3 g
		★かいそうサラダ	わかめ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	ごま、さとう	21.1 g
		★ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	3.0 g
12水	○	ごはん			こめ	707 kcal
		マーボーどんのぐ	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、あぶら、さとう、かたくりこ	28.2 g
		さつまいもどくだみのあまからに	だいず		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう	21.5 g
		いそびたし	のり、かつおぶし	ほうれんそう、はくさい、もやし		2.0 g
		デコボン		デコボン		





# 給食献立表



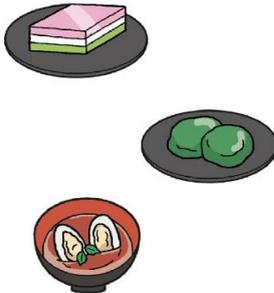
日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	さいろのなかま ちからやねつになる		
13木	○	★ソフトめん			ソフトめん	681 kcal	
		★ミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ	さとう、バター、あぶら、こむぎこ	29.6 g	
		★ツナサラダ	ツナ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、レモンじる	あぶら	25.4 g	
		★てづくりりんごゼリー	イナアガー	りんごジュース、レモンじる	さとう	2.1 g	
14金	○	ごはん			こめ	658 kcal	
		★とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	24.6 g	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、あぶら、さとう	24.3 g	
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ		1.8 g	
17月	○	おせきはん	あずき	そつぎょうおめでとうこんだて		もちごめ、こめ、さとう、ごま	652 kcal
		えびフライ	えび		こむぎこ、パンこ、あぶら	28.9 g	
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	19.4 g	
		すましじる	なると、わかめ、とうふ	みつば、たまねぎ、えのきたけ		2.4 g	
		いちご		いちご			
摂取栄養量平均(3, 4年生)			エネルギー-653 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂肪 22.1 g	食塩相当量2.3 g	今月の地元の食材 こめ、もちごめ、だいず、ねぎ、えのきだけ、にんにく
基準値(3,4年生)			650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

☆都合により献立を変更することがあります

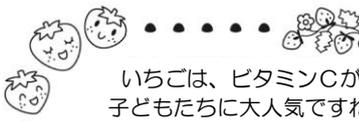


## ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもち、はまぐり(桃色)、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



## いちごは ビタミンCと 繊維がたっぷり!



いちごは、ビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので子どもたちに大人気ですね。主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

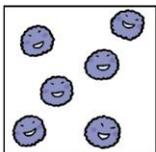


## 6年生思い出給食 アンケート結果

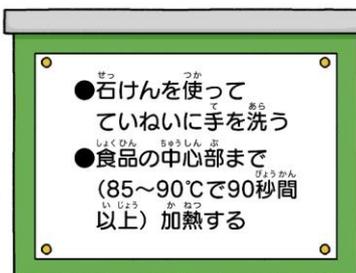
	料理名
主 食 (1位)	ごはん
〈ごはん・めん・パン〉(2位)	ソフトめんミートソース
(3位)	キムタクごはん
主 菜 (1位)	とりのからあげ
〈おかず〉(2位)	サクサクみのむし
(3位)	とりのマーメイド焼き
副 菜 (1位)	なっとうサラダ
〈サラダ・あえもの〉(2位)	ツナサラダ
(3位)	かいそうサラダ
副 菜 (1位)	ABCスープ
〈汁・スープ〉(2位)	コーンスープ
(3位)	とんじる
デザート (1位)	てづくりゼリー
(2位)	フルーツヨーグルトあえ
(2位)	くだもの

## 食中毒

### ノロウイルスに注意!



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



6年生の”思い出給食アンケート”で、希望が多かったメニューを3月の献立に入れました。★印がそのメニューです。食べたいメニューはありましたか?。思い出といっしょに味わいながらいただきます。