

## 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。今年度はどんな一年でしたか。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、学校での残りの日々を良い思い出でいっぱいしてください。

日・曜	(赤)牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			1人分 - 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	きいろの なかま ちからやねつになる	
2月	○	ちらしずし	あぶらあげ、きんしたまご、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	619 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわらさいきょうづけ			29.6 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、ねぎ	ひなまつりこんだて	2.9 g
		くだもの		くだもの		
3火	○	ミロパン			パン、ミロ	661 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	33.1 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	21.9 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ふ	3.0 g
4水	○	ごはん			こめ	647 kcal
		とうふのグラタン	とうふ、ツナ、チーズ	たまねぎ	マヨネーズタイプ	24.6 g
		★のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	22.9 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、キャベツ	マカロニ	2.2 g
5木	○	★ごはん			こめ	627 kcal
		やきにくふういため	ぶたにく	りんごペースト、たまねぎ、ピーマン	あぶら、かたくりこ	28.7 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	19.1 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		2.3 g
		ぼんかん		ぼんかん		
6金	○	ごはん			こめ	619 kcal
		★じゃがまるくん	カットチーズ5 <sup>5</sup> 、	えのきごおり	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	24.4 g
		★しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん、みずな、キャベツ、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	19.3 g
		こおりとうふとだいこんのみそじる	こおりとうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ		2.1 g
9月	○	ごはん			こめ	666 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	27.1 g
		★ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	21.7 g
		★トックスープ	ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、キムチ、はくさい、ねぎ、にら	あぶら、トック	2.0 g
		ミルクココア			ミルク	
10火	○	★まっちゃんあげパン	きなこ		パン、あぶら	655 kcal
		ミモザサラダ	たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	28.6 g
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、トマトかん、パセリ	あぶら、じゃがいも、さとう	25.3 g
						2.1 g
11水	○	ごはん			こめ	629 kcal
		さけのこうみやき	さけ 		さとう、ごまあぶら	30.8 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、ごまあぶら、さとう	17.1 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	1.8 g
		デコポン		デコポン		



# 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	きいろのなかま ちからやねつになる	
12月 木	○	★ソフトめん			ソフトめん	667 kcal
		ミートソース	ぶたにく、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	28.2 g
		ブロッコリーのサラダ	ツナ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじり	あぶら	25.6 g
		てづくりりんごゼリー	アガー	りんごジュース、レモンじり	さとう	2.2 g
13月 金	○	ごはん			こめ	655 kcal
		★とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	27.1 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		23.5 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう	かたくりこ	1.5 g
16月	○	おせきはん	あずき	そつぎょうおめでとうこんだて		650 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、マヨネーズﾀｲﾌﾟ	18.8 g
		とうふのすましじる	なると、わかめ、とうふ	みつば、たまねぎ、えのきたけ		2.5 g
		★いちご		いちご		
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー645 kcal	たんぱく質28.3 g	脂肪 21.4 g	食塩相当量2.2 g	今月の地元の食材 こめ、もちこめ、だいち、えのきだけ
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、うんちくばなし

3月3日はひなまつりですね。ひなまつりによく食べられる行事食についてのお話です。

### ひしもち、ひなあられ

赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

### ちらしずし

女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

### うしお汁

はまぐりの貝からは、同じ貝としかびつたり合いません。そのことから「よいパートナーに恵まれて幸せになれますように」と願います。

### しろざけ 白酒

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分のない甘酒などにしましょう。

## しよくじの時に きもちをこめていえたかな？

### 「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないうちに、食前に感謝の気持ちをいいたらわします。

### 「ごちそうさま」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

### 「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。



## クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ？

①切る ②刺す ③くるむ ④すくう

はしを料理に突き刺して食べるのは、ウイルスをうつります。ほかは、どれも正しい使い方です。

## 6年生思い出給食 アンケート結果

順位	料理名
主 食 (1位)	ごはん
〈ごはん・めん・パン〉 (2位)	まっちゃん揚げパン
(3位)	ソフト麺
主 菜 (1位)	さくさくミノムシ
〈おかず〉 (2位)	とりのからあげ
(3位)	じゃがまるくん
副 菜 (1位)	のりいっぱいサラダ
〈サラダ・あえもの〉 (2位)	かいそうサラダ
(3位)	なっとうサラダ はるさめサラダ しゃぶしゃぶサラダ ナムル
副 菜 (1位)	ABCスープ
〈汁・スープ〉 (2位)	トックスープ
(3位)	なめこじる とんじる
デザート (1位)	いちご
(2位)	りんご アイスクリーム

・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よう。