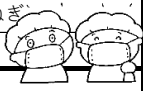




日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の	エネルギー(kal)	
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～	調味料	たんぱく質(g)	
2月	○	むぎごはん	米 麦					575kcal 27.9g
		にしよくだんのく(ツナそぼろ)	油 砂糖	ツナ 油揚げ	玉ねぎ 人参	醤油		
		(いりたまご)	油	卵		塩		
		こんさいのみそしる	里芋 こんにゃく	油揚げ みそ	ごぼう 大根 人参 ねぎ			
		たんなミルクプリン	砂糖	乳 クリーム 卵 寒天		塩		
3火	○	ひなまつりこんだて						
		ちらしずし	米 砂糖	錦糸卵 油揚げ 昆布	たけのこ缶 人参 干し椎茸 枝豆	塩 酢 醤油		656kcal 29.9g
		さわらのうめみそやき	砂糖	さわら	梅ペースト	みりん 醤油		
		こまつなのおひたし			小松菜 キャベツ 人参	醤油		
		すましじる		はんぺん 豆腐	人参 大根 椎茸 葉ねぎ	醤油 塩		
まっちゃんのシアチーズ	練乳 砂糖	クリームチーズ ゼラチン	抹茶					
4水	○	6年生リクエスト「あげぼん」						
		きなこあげぼん	小麦粉 砂糖 ショートニング	きなこ		塩		671kcal 25.5g
		ハムサラダ	砂糖 油	ハム	キャベツ きゅうり 人参	塩 こしょう 酢		
		ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖	大豆 豚肉 ベーコン チーズ	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	塩 こしょう ソース		
フルーツしらたま	白玉 ナタデココ 砂糖		パイナップル みかん 桃 いちご バナナ レモン果汁					
5木	○	6年生リクエスト「ラーメン」						
		たけのこ1.2組 給食はありません お弁当を持てきましょう						
		ちゅうかめん	小麦粉			塩		575kcal 29.2g
		みそラーメンのスープ	ごま油 ごま	豚肉 みそ	にんにく しょうが 人参 たけのこ缶 もやし ねぎ	豆板醤 味の素 醤油		
		はなシューマイ	しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉	椎茸 玉ねぎ しょうが ねぎ	塩 こしょう 醤油		
くさわかめサラダ		茎わかめ	もやし 人参 小松菜	韓国ドレッシング				
あんにと豆腐	杏仁豆腐							
6金	○	むぎごはん	米 麦					532kcal 25.2g
		さけのさいきょうやき	砂糖	みそ 鮭				
		ごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ 人参	醤油		
		きゃべつのみそしる		みそ 厚揚げ	キャベツ しめじ 葉ねぎ			
		オレンジ		オレンジ				
9月	○	むぎごはん	米 麦					590kcal 22.8g
		ビビンバのぐ	片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	牛肉 卵	しょうが にんにく ゼンマイ 小松菜 人参	醤油 塩 酒		
		ちゅうかコーンスープ	片栗粉	卵	人参 玉ねぎ コーン 葉ねぎ	塩 こしょう		
		りんごゼリー	砂糖	ゼラチン 寒天	りんごジュース			
10火	○	ブックメニュー「おいしいものつくろう」より じゃがいものピザ						
		チョコカールパン	小麦粉 砂糖 ショートニング 油			塩 ココア		553kcal 19.7g
		じゃがいものピザ	油 じゃが芋	ハム チーズ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ビーマン	ケチャップ 塩 こしょう ロリエ		
		ABCスープ	マカロニ	豚肉	人参 しめじ セロリ もやし キャベツ	醤油 塩 こしょう		
たんなヨーグルト		ヨーグルト						
11水		きゅうしよくはありません 5.6年生はお弁当をもってきましょう						

6年生の卒業をお祝いで、リクエストメニューを提供します。



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどり、しろ、もも、しよくの3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の甘いبون菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の	エネルギー(kal)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～	調味料	たんぱく質(g)

12 木	わかめごはん	米	わかめ		塩	592kcal 26.8g
	いかめんち	パン粉 砂糖 片栗粉 油	鰯 タラ いか 卵	人参 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが	塩 醤油	
	あさづけ	ごま		キャベツ きゅうり 人参 大根 レモン果汁	塩	
	とうふとわかめのみそしる		豆腐 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ えのき		
	いちご			いちご		
そつぎょう おいおいこんだて						
13 金	チキンピラフ	米 パター	鶏肉	しめじ 人参 玉ねぎ	ケチャップ ワイン	648kcal 22.2g
	エビフライ	パン粉 小麦粉 油	えび		ソース	
	コールスローサラダ	油 砂糖		キャベツ 人参 もやし コーン きゅうり	塩 こしょう 酢	
	ジュリエンスープ	オリーブ油	ベーコン	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 えのき パセリ	塩 こしょう	
	おいわいクレープ	米粉 砂糖	豆乳	いちごソース		
16 月	むぎごはん	米 麦				573kcal 25.0g
	ビーフカレー	油 ジャガイモ はちみつ	牛肉 クリームチーズ	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	カレー粉 ワイン ソース	
	ミモザサラダ	油 砂糖	卵 ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	塩 こしょう 酢	
	いちご			いちご		
17 火	6年生リクエスト「焼きプリンタルト」					
	チャーハン	米 麦 ごま油	なると 焼き豚 たまご	にんにく しょうが ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ	醤油 酒 塩	678kcal 27.8g
	とりのからあげ	油 片栗粉 小麦粉	鶏肉	しょうが にんにく	醤油 酒 塩	
	ちゅうかサラダ	ごま油 ごま 砂糖 春雨	ハム	キャベツ 人参 きゅうり	塩 こしょう 酢	
	わかめスープ		豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ コーン 葉ねぎ	醤油 塩 こしょう	
	やきプリンタルト	焼きプリンタルト				

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好ききらいなく食べられましたか？

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物をしることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間をたのしみましたか？

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

<35~40点>

たいへんよくできました！！

すばらしいですね。これからもおいしく楽しく、みんなのお手本になってください。



<25~34点>

よくできました！

がんばりました。給食の時間に大切なことをたくさんできるようにになりました。



<15~24点>

もうすこしがんばろう！

次はこれだけがんばろうということを一つ決めて、取り組んでみましょう。



<0~14点>

もっとがんばろう！

できなかったことを一つずつできるようにしていきましょう。

計算式

合計 点