

1年間の食生活チェック

1年間、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。
振り返り、チェックしてみましょう。

チェック1 毎日、朝ごはんを食べましたか。

チェック2 一日三食、きちんと食べましたか。

チェック3 好き嫌いは減りましたか。

野菜も食べられるよ。

チェック4 食べることに感謝して食べましたか。

チェック5 食事のマナーを意識して食べることができましたか。

チェック6 食事の準備や、後片付けができましたか。

4	5	6	7	8																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>576 kcal</td> <td>25.8 g</td> <td>12.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき★ こまつなどえのきのあえもの すまじる みかん</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	576 kcal	25.8 g	12.6 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>692 kcal</td> <td>23.9 g</td> <td>26.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン★ アスパラガスのサラダ いちごゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	692 kcal	23.9 g	26.4 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>621 kcal</td> <td>22.0 g</td> <td>14.3 g</td> </tr> </table> <p>ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのそくせきづけ きよみオレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	621 kcal	22.0 g	14.3 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>643 kcal</td> <td>24.7 g</td> <td>17.2 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ピリカラポーク ゆでとうもろこし★ フルーツしらたま わかめとたまごのスープ★</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	643 kcal	24.7 g	17.2 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>624 kcal</td> <td>22.6 g</td> <td>17.1 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン★ はっこうにゅう いかのアーモンドあげ★ ポテトサラダ★ ミネストラスープ★</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	624 kcal	22.6 g	17.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
576 kcal	25.8 g	12.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
692 kcal	23.9 g	26.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
621 kcal	22.0 g	14.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
643 kcal	24.7 g	17.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
624 kcal	22.6 g	17.1 g																																

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>707 kcal</td> <td>24.9 g</td> <td>25.0 g</td> </tr> </table> <p>チキンピラフ ぎゅうにゅう まめのごまマヨあえ だいこんとソーセージのスープに そつぎょうおいおいデザート</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	707 kcal	24.9 g	25.0 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>752 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>31.9 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき ごぼうとベーコンのようふうきんぴら クラムチャウダー ケウイフルーツ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	752 kcal	24.8 g	31.9 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>649 kcal</td> <td>23.2 g</td> <td>19.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ★ パンサンスー★ すだちゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	649 kcal	23.2 g	19.9 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>712 kcal</td> <td>29.5 g</td> <td>28.1 g</td> </tr> </table> <p>てまぎずし ぎゅうにゅう きのこのみそしる★ いちご</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	712 kcal	29.5 g	28.1 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>628 kcal</td> <td>23.5 g</td> <td>24.9 g</td> </tr> </table> <p>きのこクリームスパゲティー★ ぎゅうにゅう ほうれんそうとくるみのサラダ リンゴミニゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	628 kcal	23.5 g	24.9 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
707 kcal	24.9 g	25.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
752 kcal	24.8 g	31.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
649 kcal	23.2 g	19.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
712 kcal	29.5 g	28.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
628 kcal	23.5 g	24.9 g																																

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>774 kcal</td> <td>22.9 g</td> <td>25.2 g</td> </tr> </table> <p>カレーライス★ ぎゅうにゅう ツナとキャベツのサラダ★ ナタデココヨーグルト★</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	774 kcal	22.9 g	25.2 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>593 kcal</td> <td>26.0 g</td> <td>21.4 g</td> </tr> </table> <p>そつぎょうしき</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	593 kcal	26.0 g	21.4 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>593 kcal</td> <td>26.0 g</td> <td>21.4 g</td> </tr> </table> <p>しゅんぶんのひ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	593 kcal	26.0 g	21.4 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>593 kcal</td> <td>26.0 g</td> <td>21.4 g</td> </tr> </table> <p>いかやきそば ぎゅうにゅう チンゲンサイのソテー キムチスープ(おこげつき) バナナ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	593 kcal	26.0 g	21.4 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今年も千早赤阪村 ぞとれた野菜や 果物を使いました。 育ててくださった みなさんありがとう ございました!</p> </div>
エネルギー	たんぱく質	しつ																										
774 kcal	22.9 g	25.2 g																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																										
593 kcal	26.0 g	21.4 g																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																										
593 kcal	26.0 g	21.4 g																										
エネルギー	たんぱく質	しつ																										
593 kcal	26.0 g	21.4 g																										

みかん 3660コ	玉ねぎ 264kg	じゃがいも 220kg	きゅうり 154kg	なす 134kg	さつまいも 82kg	白菜 90kg	小松菜 28kg	大根 92kg	青ねぎ 5kg	ほうれん草 8kg
キャベツ 53kg	さといも 44kg	ごぼう 83kg	しいたけ 27kg	かき 90コ	みそ 120kg	育ててくださったみなさん(順不同)				
木ノ本雅伸さん		内田亮さん		高塚勇さん		竹村仁さん				
岡本清子さん		矢倉英夫さん		平田清太郎さん		中野直實さん				
高塚美奈子さん		保田京子さん		内田あき子さん		赤坂農協加工部のみなさん				
東清美さん		新谷佳三さん		清井登紀博さん						

思い出の給食アンケート 6年生が卒業までにもう一度食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニュー(★)をできるだけとり入れています。

月 火 水 木 金



「もったいない」の心を忘れずに



日本では昔から「もったいない」という言葉が使われてきました。

まだ使えるもの、食べられるものを無駄にしてしまったときなどに使いますが、これは、日本ならではの概念だそうです。この言葉に感銘を受けたケニアの環境保護活動家でノーベル平和賞を受賞された

ワンガリ・マータイさんは、「MOTTAINAI」(もったいない)を世界共通の言葉に…と広める活動をしています。

日本は食料自給率が41%と、多くの食料を海外からの輸入に頼っている一方、年間約1900万tの食品廃棄物が排出され、そのうちまだ食べられるもの(食品ロス)が、約500万~900万tもあるそうです。地球温暖化や人口増加による食料不足など、世界的規模でさまざまな問題が懸念される今、わたしたちにできることは、「もったいない」の心を忘れずに、物を大事にすること、食べ物に感謝し残さずいただくこと…ではないでしょうか。

1	バーガーパン	ぎゅうにゅう	
粉豆腐入りハンバーグ	コーンポタージュ		
豆腐の粉	5 赤	グリーンコーン	35 緑
パン粉	2.5 黄	にんじん	10 緑
牛乳	15 赤	玉葱	30 緑
玉葱	40 緑	セロリ	5 緑
牛ひき肉	25 赤	パセリ	1 緑
豚ひき肉	25 赤	牛乳	40 赤
鶏卵	10 赤	ポタージュの素	5 黄
米白絞油	0.5 黄	自然塩	0.5
自然塩	0.3	こしょう	0.1
ナツメグ	0.1	とんこつ	8
こしょう	0.1	米白絞油	0.5 黄
ほうれん草のソテー		ヨーグルト	
ほうれん草	☆ 35 緑	1個	赤
にんじん	5 緑		
米白絞油	0.8 黄		
自然塩	0.2		

4	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	5	コッペパン	ぎゅうにゅう	6	ゆかりごはん(M)	ぎゅうにゅう	7	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	8	黒糖パン	はっこうにゅう	
豚肉のしょうが焼き	すまし汁	チリコンカン	アスパラガスのサラダ	肉じゃが	キャベツの即席漬	ピリカラポーク	わかめと卵のスープ	いかのアーモンド揚げ	ミネストラスープ						
豚もも肉	40 赤	豆腐	20 赤	大豆	15 赤	キャベツ	30 緑	豚もも肉	40 赤	豆腐	20 赤	かのこいか	30 赤	キャベツ	20 緑
玉葱	20 緑	にんじん	10 緑	豚ひき肉	15 赤	酒	70 黄	鶏卵	10 赤	酒	10 赤	酒	3	玉葱	20 緑
ピーマン	5 緑	系かまぼこ	5 赤	カットマト	35 緑	自然塩	0.1	にんじん	5 緑	淡口しょうゆ	1.5	淡口しょうゆ	1.5	カットマト	15 緑
土しゅうが	2 緑	みつば	3 緑	玉葱	30 緑	白ごま	1 黄	青ねぎ	★ 5 緑	土しゅうが	★ 5 緑	土しゅうが	0.5 緑	にんじん	10 緑
りんごピューレ	5 緑	刻み昆布	0.5 緑	にんじん	20 緑	刻み昆布	0.5 緑	小麥粉	4 黄	干しわかめ	4 黄	アーモンドグイス	5 黄	セロリ	5 緑
濃口しょうゆ	3.5	けずり節	3	パセリ	0.7 緑	みりん	4 黄	白ねぎ	5 緑	土しゅうが	1 緑	小麦粉	4 黄	さやいんげん	5 緑
酒	2	淡口しょうゆ	4	自然塩	0.3 緑	濃口しょうゆ	1.5	とんこつ	1 緑	とんこつ	10	コーンスターチ	2 黄	パセリ	0.5 緑
砂糖	1 黄	自然塩	0.3	レモン果汁	1 緑	酒	4	淡口しょうゆ	0.1	淡口しょうゆ	5	ベーキングパウダー	0.2	とんこつ	10
米白絞油	1 黄	でんぷん	2 黄	自然塩	2 黄	みりん	3	ごま油	3	ごま油	0.5 黄	米白絞油	4 黄	淡口しょうゆ	1
でんぷん	2 黄			洋からし	0.1	けずり節	1.5 黄	自然塩	0.2	自然塩	0.2	でんぷん	2 黄	自然塩	0.5 黄
小松菜とえのきの和え物	★ 30 緑	みかん	★ 1個 緑	チリパウダー	0.3	いちごゼリー		ゆでとうもろこし		ゆでとうもろこし	24 緑	じゃがいも	45 黄	自然塩	0.1
小松菜	★ 30 緑			ナツメグ	0.2	冷凍いちご	35 緑	冷凍とうもろこし				さつまいも	20 緑	フルーツ白玉	
えのきたけ	10 緑			パプリカ	0.1 緑	アガー	0.1 緑					白玉もち	25 黄	にんじん	5 緑
淡口しょうゆ	1.5			こしょう	0.1	砂糖	2.5 黄					みかん缶詰	10 緑	玉葱	7 緑
みりん	1.5			コーンスターチ	4 黄	レモン果汁	0.5 緑					りんご缶詰	10 緑	レモン果汁	1 緑
煮干しだし	0.1 赤			とんこつ	10							砂糖	2 黄	砂糖	1 黄

11	ぎゅうにゅう	12	コッペパン	ぎゅうにゅう	13	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	14	ごはん(S)	ぎゅうにゅう	15	ぎゅうにゅう			
チキンピラフ		ジャガイモのマヨネーズ焼き	グラムチャウダー	マーボー豆腐	パンサンスー	手巻きさし	きのこのみそ汁	きのこのクリームパスタ	ほうれん草とクミンのサラダ						
米	70 黄	みりん	2	じゃがいも	70 黄	豆腐	100 赤	ポークウインナー	40 赤	えのきたけ	25 緑	スパゲッティ	60 黄	ほうれん草	☆ 40 緑
鶏もも肉	30 赤	淡口しょうゆ	1.5	玉葱	25 緑	豚ひき肉	20 赤	卵スティック	15 赤	しいたけ	★ 10 緑	しめじ	20 緑	にんじん	5 緑
玉葱	15 緑	レモン果汁	0.7 緑	ポークウインナー	20 赤	焼豚	10 緑	にんじん	15 緑	なめこ	5 赤	えのきたけ	20 緑	くらみ	4 黄
にんじん	15 緑	砂糖	0.7 黄	ホールコーン	10 緑	干しいたけ	2 緑	緑豆春雨	4 黄	きゅうり	30 緑	薄揚げ	5 赤	マッシュルーム缶詰	10 緑
パセリ	1 緑	自然塩	0.1	パセリ	1 緑	土しゅうが	1 赤	干しいたけ	1 緑	かにか	15 赤	青ねぎ	★ 10 赤	ベーコン	20 赤
ホールコーン	5 緑	洋からし	0.1	マヨネーズ	15 黄	にんじん	0.5 緑	淡口しょうゆ	3.5	土しゅうが	0.4 緑	白みそ	10 赤	玉葱	30 緑
マッシュルーム缶詰	5 緑	マヨネーズ	6 黄	オリーブ油	0.3 黄	にんにく	0.2 緑	レモン果汁	1 緑	酒	1	淡口しょうゆ	2	にんじん	15 緑
トマトケチャップ	20			自然塩	0.3	牛乳	30 赤	砂糖	1 黄	みりん	1	けずり節	3	パセリ	0.5 緑
カットマト	10 緑	大根とソーセージのスープ煮		ポタージュの素	5 黄	白ワイン	3	ごま油	1 黄	砂糖	1 黄	淡口しょうゆ	0.9	にんにく	0.3 緑
バター	3 黄	大根	40 緑	白ワイン	4	ゴボウとペーコンの洋風さんぴら	★ 20 緑	白ワイン	0.6	淡口しょうゆ	0.9	マヨネーズ	8 黄	牛乳	40 赤
赤ワイン	3	ポークウインナー	10 赤	バター	1 黄	ゴボウとペーコンの洋風さんぴら	★ 20 緑	酒	0.5	マヨネーズ	8 黄	手巻きのり	5 緑	生クリーム	5 赤
自然塩	1	ブロッコリー	15 緑	粉チーズ	1	ごぼう	2	洋からし	0.2	手巻きのり	5 緑	いちご	2個 緑	バター	3 黄
パプリカ	0.7 緑	しめじ	10 緑	オリーブ油	0.3 黄	ベーコン	5 赤	豆板醤	0.3					パプリカ	1 黄
チリパウダー	0.7	にんにく	0.3 緑	オリーブ油	0.3 黄	さやいんげん	5 緑	パプリカ	0.3 緑					チリパウダー	0.7 黄
こしょう	0.1	とんこつ	10	こしょう	0.1	濃口しょうゆ	2	ポークパイオン	8					こしょう	0.1
豆のごまマヨ和え		自然塩	0.7	オリーブ油	0.5 黄	みりん	2							オリーブ油	0 黄
キャベツ	25 緑	淡口しょうゆ	0.2	オリーブ油	0.5 黄	キウイフルーツ	1/2個 緑							こしょう	0.1
ほうれん草	☆ 20 緑	こしょう	0		0										
大豆	6 赤														
玉葱	5 緑	卒業お祝いデザート													
白ごま	2 黄														

18	ごはん(M)	ぎゅうにゅう	19	卒業式	20	春分の日	21	ぎゅうにゅう		
カレー	ツナとキャベツのサラダ						いか焼きそば	キムチスープ		
牛もも肉	20 赤	ツナフレーク	15 赤				焼きそば麺	44 黄	白菜	20 緑
玉葱	75 緑	キャベツ	35 緑				かのこいか	33 赤	白菜キムチ	15 緑
じゃがいも	50 黄	きゅうり	25 緑				キャベツ	44 緑	豚もも肉	10 赤
にんじん	30 緑	にんじん	3 緑				玉葱	22 緑	むさび	10 赤
土しゅうが	0.5 緑	玉葱	10 緑				にんじん	11 緑	にんじん	10 緑
にんにく	0.5 緑	菜種サラダ油	1.5 黄				土しゅうが	0.8 緑	にら	5 緑
カレー粉	0.7 緑	レモン果汁	1 緑				ウスターソース	8.8	きくらげ	0.5 緑
ターメリック	0.3	砂糖	1 黄				濃厚ソース	7.7	土しゅうが	0.5 緑
クミン	0.1	自然塩	0.3				酒	3.3	とんこつ	10 黄
コリアンダー	0.1	洋からし	0.1				こしょう	0.1	淡口しょうゆ	3
りんごピューレ	20 緑	マヨネーズ	7 黄				米白絞油	2.2 黄	自然塩	0.5
トマトピューレ	15 緑						赤のり	0.1 緑	酒	1
ブルーベリー	2 緑	ナタデココヨーグルト					チンゲンサイのソテー		こしょう	0.1 黄
赤ワイン	8	無糖ヨーグルト	25 赤				チンゲンサイ	25 緑	でんぷん	1 黄
ばいせん小麦粉	5 黄	ナタデココプレーン	25 緑				しめじ	10 緑	ごま油	1 黄
バター	5 黄	みかん缶詰	20 緑				米白絞油	0.2 黄	おこげ	14
米白絞油	0.8 黄	はちみつ	2 黄				自然塩	0.2		
自然塩	1.5						こしょう	0.1		
こしょう	0.1									
濃口しょうゆ	1									
とんこつ	15									

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

おいしかったよ!と声をかけてくれたり、空っぽになった食卓を見ると、明日もがんばって給食を出そう!と、うれしい気持ちになりました。たくさん食べてくれてありがとう! 給食センターより



【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。