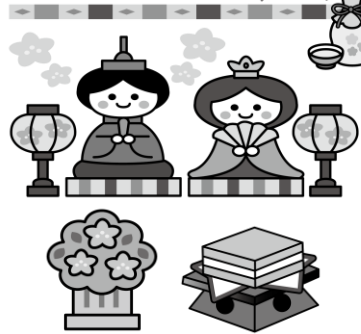


月	火	水	木	金								
<p>1年間の給食を振り返ってみよう</p> <p>この1年のまとめとして、給食時間をふり返って、□の中に書いてみましょう。</p> <p>よくできた…○ 時々できた…△ できなかった…×</p> 	<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとしてきた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> 	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>1 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>681 kcal 30.7 g 17.5 g</p> <p>ちらしずし ぎゅうにゅう うずらたまごやさいのいためもの♪ あさりのみそしる ひなあられ</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>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> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>725 kcal 24.4 g 24.4 g</p> <p>エビピラフ♪ まめのごまマヨあえ ポトフ ぎゅうにゅう そつぎょうおいおいデザート</p> 							
<p>4 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>596 kcal 27.7 g 17.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんのもの あおなのむらもじる</p> 	<p>5 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>598 kcal 24.5 g 19.4 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー♪ はくさいいりチャウダー♪</p> 	<p>6 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>656 kcal 27.5 g 13.4 g</p> <p>ぶたにくとキュウりのしょうがどん♪ きんぴらごぼう♪ ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる みかんゼリー</p> 	<p>7 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>737 kcal 20.8 g 21.6 g</p> <p>おとなのカレーライス♪ わかめサラダ♪ すだちゼリー♪ ぎゅうにゅう</p> 	<p>11 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>659 kcal 24.2 g 17.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい いかのかきあげ きよみオレンジ</p> 	<p>12 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>641 kcal 27.0 g 21.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ りんご</p> 	<p>13 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>649 kcal 26.2 g 22.1 g</p> <p>ラーメン カレーにくまん ゆでブロッコリー ぎゅうにゅう</p> 	<p>14 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>619 kcal 31.6 g 20.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ はくさいのごまあえ ゆばのすまじる</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>702 kcal 29.5 g 28.8 g</p> <p>てまきずし こまつなのみそしる いちご ぎゅうにゅう</p> 				
<p>18</p> <p>しょうがっこう そつぎょうしき</p> 	<p>19 エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>663 kcal 27.0 g 23.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ヨーグルト キャベツのそくせきづけ どうふとわかめのみそしる</p> 	<p>1年間、ありがとうございました</p> <p>給食ではたらく人からのメッセージです!</p> 			<p>と</p> <p>お</p> <p>た</p>	<p>う</p> <p>い</p> <p>は</p>	<p>!</p> <p>お</p> <p>ま</p>	<p>こ</p> <p>や</p> <p>ご</p>	<p>れ</p> <p>さ</p> <p>し</p>	<p>か</p> <p>は</p> <p>っ</p>	<p>ら</p> <p>ま</p> <p>か</p>	<p>も</p> <p>さ</p> <p>り</p> <p>♪</p>

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

3/3 ひな祭り



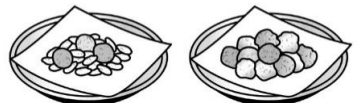
3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひもち、ひなあられ、白酒など、華やかな食べ物並びます。



東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。



関東風ひなあられ 関西風ひなあられ

関東は、米をはずせで作る、甘い「ポン菓子」が入っています。関西は、乾燥させたお餅を小さく切って焼いた「おかき」を塩やしょうゆで味付けたものです。

Table with 2 columns: ちらしずし(具) and うずら卵と野菜の炒め物. Lists ingredients like salmon, egg, and vegetables with quantities and colors.

Table for day 4 (Monday) with columns for ごはん(S) and 牛乳. Lists items like rice, miso soup, and vegetables.

Table for day 5 (Tuesday) with columns for コッペパン and はっ酵乳. Lists items like buns, bread, and milk.

Table for day 6 (Wednesday) with columns for ごはん(M) and 牛乳. Lists items like rice, meat, and milk.

Table for day 7 (Thursday) with columns for ごはん(M) and 牛乳. Lists items like rice, curry, and milk.

Table for day 8 (Friday) with columns for ごはん(M) and 牛乳. Lists items like rice, salad, and milk.

Table for day 11 (Monday) with columns for ごはん(M) and 牛乳. Lists items like rice, miso soup, and milk.

Table for day 12 (Tuesday) with columns for コッペパン and 牛乳. Lists items like buns, bread, and milk.

Table for day 13 (Wednesday) with columns for 牛乳. Lists items like milk and ramen.

Table for day 14 (Thursday) with columns for ごはん(M) and 牛乳. Lists items like rice, hamburger, and milk.

Table for day 15 (Friday) with columns for すしごはん(S) and 牛乳. Lists items like sushi, rice, and milk.

Table for day 18 (Monday) titled '小学校卒業式' (School Graduation Ceremony) with illustrations of children.

Table for day 19 (Tuesday) with columns for ごはん(S) and 牛乳. Lists items like rice, bread, and milk.

今年も千早赤阪村と河南町の野菜をたくさん使いました! 育てた方々、ありがとうございます!



【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(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。