

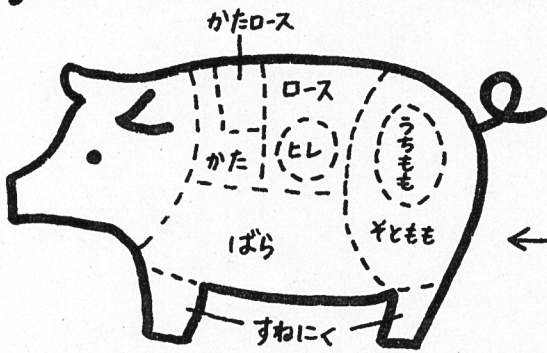


献立表



「してた？」

ぶたにくのひみつ



豚肉は元氣の出るお肉

豚肉にはつかれを回復させるビタミンの
ビタミンB₁が牛肉やとりの肉の10倍あります。
特に玉ねぎやにんにくといっしょに料理
すると、ビタミンB₁がよく吸収されます。

部位によって味や栄養がちがいます

部位とはからだのどの部分のお肉かとい
うことです。たとえば「かつ」は脂肪が
少なくうまみがありますが、ちよとかためです。

おいしかった〜 今年度の給食の



みかんを作ってくださった
方々です。ありがとうございました。

- 平田清太郎さん (1/9, 1/10, 2/21)
 - 辻野庄一さん (1/16, 1/20)
 - 内田貞夫さん (1/16, 3/7)
 - 内田あき子さん (1/22)
- 全部で4008コでした!

1 うずまきパン・*とんかつ
火 いんげん・パンアキソ・グループ・ソテー スープ・フルーツ・ぎゅうにゅう

2 ごはん・*はっほうさい
水 いかのアーモンドあげ・ブロッコリーのヒリカラあえ・リンゴ・ミニゼリー・ぎゅうにゅう

3 ちらしずし・なのはなあえ
木 あさりじる・ひしもち・ぎやうにゅう

とんかつにはぶたの
ロース肉を
使っています。
柔らかく、
うまみのある
部位です。

アーモンドはビタミンEが
豊富にあります。
ビタミンEは
体の老化を
予防する働き
があるんですよ!

ひなまつり献立
ひしもちの色は冬がおわり
春になることをあらわしています。
①ゆき ②若菜 ③もも花
きんしたまご
みんわり
のせてね。

4 *クロワッサン・*さけのマヨネーズやき
金 ほうれん草と・いんげんまめと*ナタデココ・ぎゅう ハムのソテー・やさしいスープ・ヨーグルト・にゅう

7 ごはん・とりのからあげ・ヒリカラ
月 きこのちゅうかふうスープ・みかん・ぎゅう ミニゼリー・にゅう

8 まがたまパン・かいばしらのグラタン
火 ブロッコリー・もやしスープ・リンゴ・ぎゅうにゅう

ハムも豚肉でつくられています。
給食の
ハムは
もも肉
ボンレスハム
ロースハムや
ショルダーハムも
あります。

きのこの中華風スープに
使っている
いたけは、
エリタデニン
という、高血圧
を下げる成分
が入っています。

わたしはだれでしょう?
①もやしスープ
に入っています。
②緑色です。
③ビタミンAと
ビタミンCが
ほうふです。

9 ごはん・ぶたにくのしょうがやき
水 *こまつなのヒナツツあえ・*むらくもじる・あじけ・ぎゅうのり・にゅう

ぶたにくのしょうがやきには
もも肉を使っ
ています。脂肪
が少なく
柔らかい
部位です。

下味にひとくふう!
鶏のからあげ 3/7(月)

下味にヨーグルトを使っています!
衣はパリッと、中はジューシー♪
6年生へのアンケートでも人気でした。

材料 (4人分)	
鶏もも肉	300g
土しょうが・にんにく	各1片
下ヨーグルト	大1強
味とき卵	小2
しょうゆ	小1
塩	ひとつまみ
小麦粉	大1.5
片栗粉	大1

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 土しょうが・にんにくはすりおろし、下味の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏肉を漬け込み、冷蔵庫で30分おく。
- ④ ③に小麦粉と片栗粉を入れ、練り混ぜる。
- ⑤ 170℃(中温)の油にひとつずつ落とし入れ、5~6分揚げる。

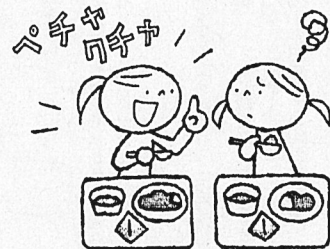
献立表

この1年の給食をふりかえてみよう！ できたところに☑をつけよう。

いただきます



- 給食当番や食べる前には、きれいに手を洗いましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言えましたか？
- おはしを上手に使う姿勢よく食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- ごはんとおかずを交互に食べましたか？
- 好ききらいをせず、食べものを大切にしましたか？
- 食べる時のおしゃべりは、静かに楽しくしましたか？



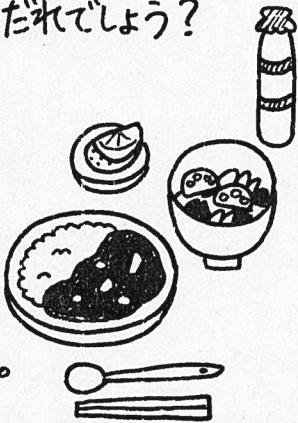
思い出の給食アンケート
6年生が卒業までにもういちど食べたメニュー(★)をとりいれています。

10 ハヤシライス・*オレンジ
木 ワカメサラダ・ぎゅうにゅう



わたしはだれでしょう？

- ① ハヤシライスに入っています。
- ② 赤色です。
- ③ サラダなどにも使う野菜です。



11 *きつねうどん・おにぎり
金 *ししゃものからあげ・ブロッコリーのオサカあえ・*とうにゅう・ぎゅうデザート

動物のキツネが油あげを好むと

いろいろたえから、油あげを使った料理に、「きつね」とつきます。



14 ごはん・さばのよしるぼし
月 うのはな・わかめのみかん・ぎゅううのはな・すまじる・ゼリー

うの花はおからを使った料理。

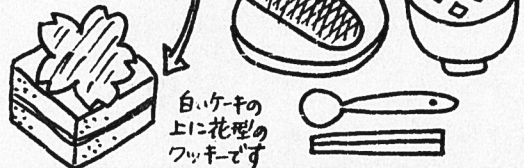
豆腐を作るときに豆乳を絞った残り。食物せんいが豊富。



15 こくとうパン・*タンブリーチキン
火 *やし・*ミネストラ・*ソフギョウ・*サラダ・*スーフ・*おいわいケーキ

卒業・卒園お祝い献立

もうすぐ卒業式ですね。今年もトマトハウスさんのケーキです。



16 *カレーライス・いちご
水 *まめのごまマヨネーズあえ・*ぎゅう

豆のごまマヨネーズあえはアンケートでも人気のあったメニュー。

大豆はしょうゆとみりんを下煮しています。



3学期の給食はこれでおしまいです。

(幼稚園は3/15(火)まで)

新学年でむかえる 小学校 4月11日(月) 1年生は5月から
給食は... 幼稚園 4月11日(月) 3才は6月から

6年生、きりん組のみなさん
卒業・卒園おめでとうございます！

中学生になるみなさんは給食はおわりですが、黄赤緑の食べ物や給食を思い出して、自分で食べものを選ぶ人になって下さい。きりん組さんは、5月から小学校での給食です。お楽しみに。



22 *たらこふりかけごはん・めざし
火 ブロッコリーのあえもの・*さいもと・*えのきのおつゆ・*まよ・*ぎゅう・*れんげ

この学年で食べる給食は今日が最後です。

どんな1年でしたか？ みんなで楽しく食べよう！

