

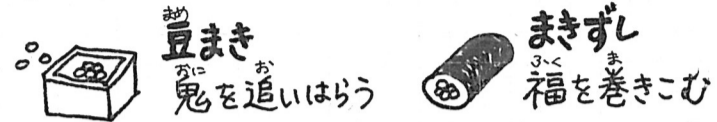


献立表



節分のいわれ

節分とは、季節の変わりめである立春などの前日のことを言います。昔のこよみでは立春を新年と考えていたので、その前日の節分に、前年の邪気をはらうように、豆まきなどで鬼をはらう行事をするようになりました。



思い出の給食アンケート

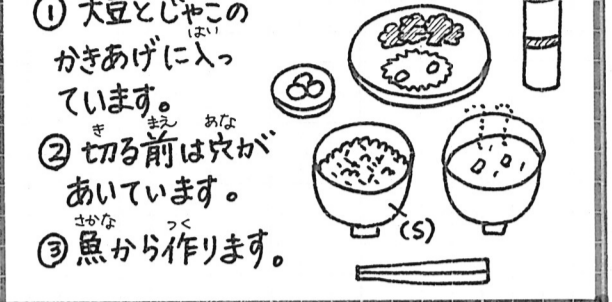
12月のバイキング給食の時に6年生に「卒業までにもう一度食べたいメニュー」のアンケートをしました。人気のあったメニューは2月～3月の献立に、できるだけとり入れます！

★のついているメニューが人気のあったメニューです。
※くわしい結果は1月分の白い献立表に掲載しています。

1水 わかめごはん

★わかめごはん・大豆とじゃこのかきあげ・かきあげ・かす・すいよう・あえもの・みそ汁・もち

わたしはだれでしょう？

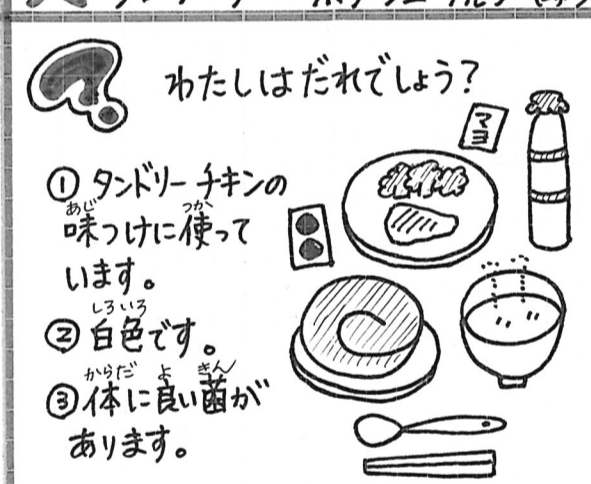


2 まきずし・やきししゃも

木 おひたし・さつま・セブぶん・ぎゅうじる・まめ

節分献立
今年の恵方(えんぎのよいほう)は南南東です。だまってまきずしを食べると、良いことがあるそうですよ。

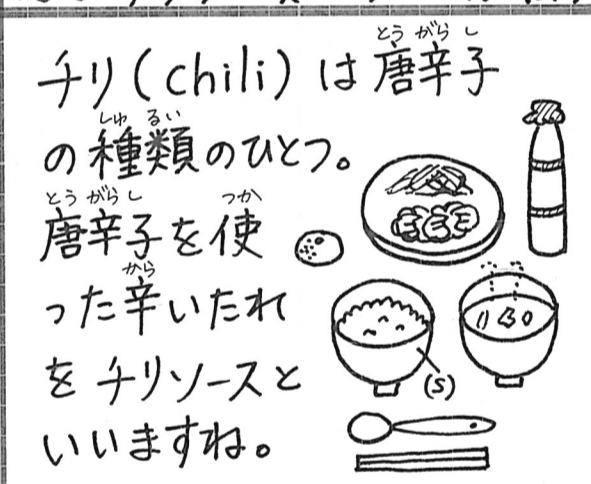
ししゃもは、
①②③...1尾
④⑤⑥...2尾



3 レズンパン

タラのオニオン・マヨネーズやきキャベツとコーン・*もやし・りんご・バター・ソーテー

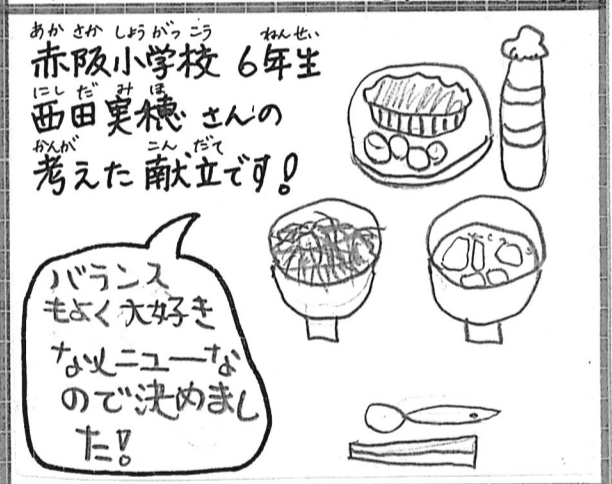
タラは身が白い魚で、良質のたんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいます。



6 ごはん・ぼし

ぼし・ほけのいちやぼし・うずらとやさいのわかめ・ぼん・うずら・いためもの・すまじる・かん

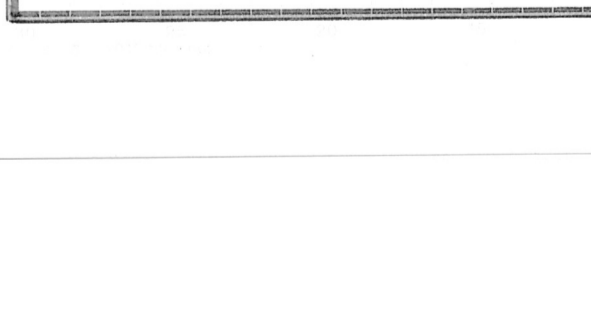
ぼんかんの「ボン」はインド西部のPoonaという土地方の名前からきているそうです。



7 うずまきパン

火 ブロッコリー・*コーン・*ほし・*ポタージュ・*カルン

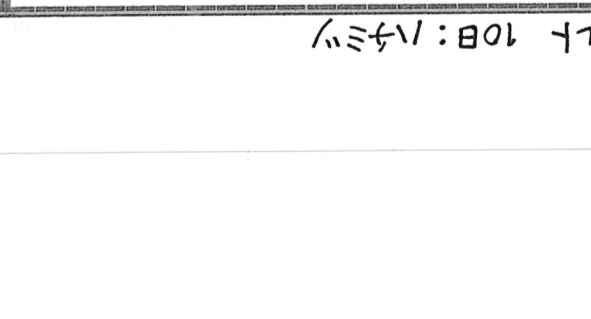
わたしはだれでしょう？
① タンドリーチキンの味つけに使っています。
② 白色です。
③ 体に良い菌があります。



8 ごはん・エビのチリソース

水 はるさめ・ちんげんさいのみん・サラダ・スープ

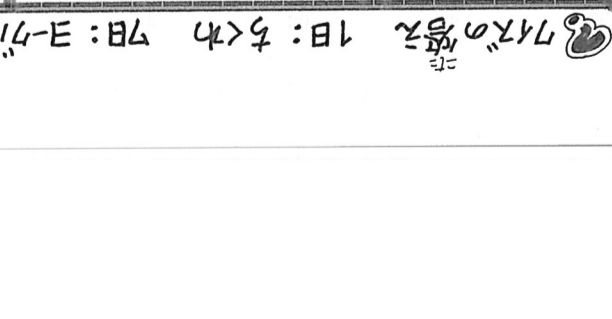
チリ(chili)は唐辛子の種類のひとつ。唐辛子を使った辛いたれをチリソースといえますね。



9 ビビンバ

木 *むらくもじる・みかん・ゼリー

赤阪小学校6年生 西田実穂さんの考えた献立です！
バランスもよく大好きなメニューなので決めました！

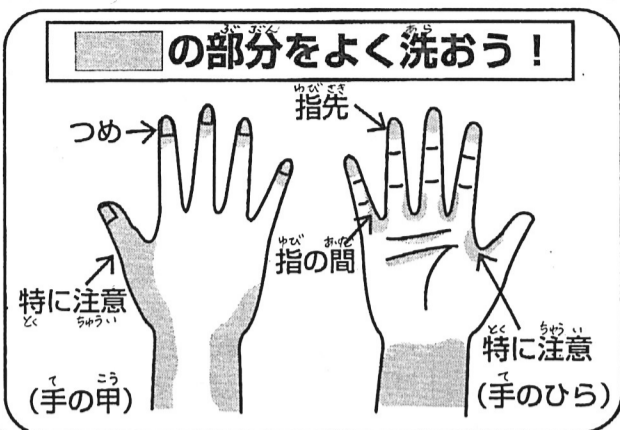


てあらい



給食では、パンをちぎったり、手巻きずしを巻いたり、手をよく使います。ゆび先や手のひらのしわにはバイキンがたくさんかくれているので、せっけんを使ってきれいに洗いましょ。かぜやインフルエンザの予防にもなりますよ。

寒いからといって、かんたんにすませていませんか？



15 水

ごはん・ごまみそに消化が悪いため、必ず煎ってから食べます。(いりごまを買ってもいいですね)



16 木

花野菜とは花の部分を食べる野菜のことです。ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみなんですよ。



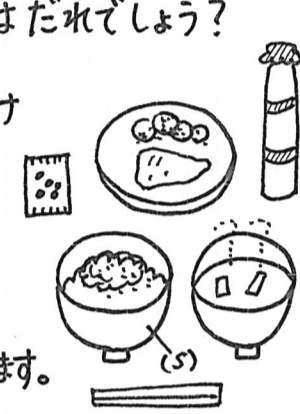
17 金

市販のラーメンは塩分がとっても多いので、汁は残した方がいですが、給食は塩分ひかえめですよ!



20 月

わたしはだれでしょう?
① たらこふりかけごはんに入っています。
② イモの仲間からスリます。
③ 糸や板があります。



21 火

ジュリエヌとは、フランス語で、せん切りにしたものこと。セロリやキヌサヤも細いせん切りにします。



22 水

赤阪小学校5年生 北口実希さんの考えた献立です!
バランスの良い献立だと思います



23 木

ナムルとは、朝鮮料理のあえものこと。にんにくやごま油の風味を交かせます。



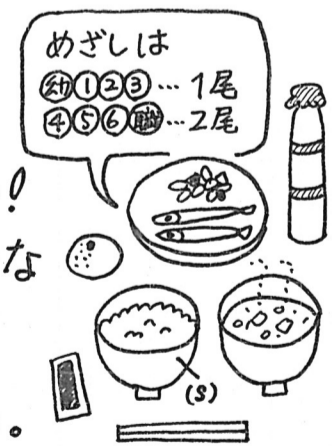
24 金

セレクトメニュー
今日のジャムはブルーベリージャムかアプレコットジャムをみんなに前もってえらんでもらいましたね!



27 月

めざしは実は豆貝が一番おいしい! 食べられそうな人は、一度チャレンジしてみよう。



28 火

キャベツには胃を守るビタミンU(別名キャベジン)があります。
コッペパンにケチャップフランクとカレーキャベツをはさんでね!



★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(★)をとり入れています。