



献立表



ひなまつり

～どうしてひなまつりがはじめたの？～



現代のような、ひなだんに人形を飾るようになったのは、江戸時代になってから。ひなだんには、中国から伝わった雅楽、シルクロードを伝わってきた囲碁や将棋、ペルシャの靴など世界のいろいろな国の文化が混在して飾られています。いちどじっくり見てみましょう。

3月3日はひなまつり。昔は、上巳の節句とも呼ばれ、3月初めの巳の日に、悪い心や病気をおはらいするために人形を海や川に流したそう。

おいしかったぞ！今年度の給食のみかんを作ったかたがたです。ありがとうございました！



内田あき子さん (1/4, 1/4)
内田貞夫さん (1/2, 28/100, 3/10)
高塚弥寿男さん (1/5, 2/27)
辻野庄一さん (1/4)
平田清太郎さん (1/22, 3/8)
全部で4619コでした。

<p>1 水 ごはん・はっほうさい アーモンドあげ・ブロッコリー・いよかん・ぎゅうにゅう</p> <p>アーモンドはビタミンEがほうふです。ビタミンEは、体の老化を防ぐはたらきがあります。</p>	<p>2 木 ちらしずし・なのはなあえ あさりじる・ひなまつりデザート</p> <p>ひなまつり献立 今年のデザートは三色ゼリーです！</p>	<p>3 金 コッパン・さけのマヨネーズやぎ リンゴ・いんげん・パンプキン・ぎゅうにゅう ジャム・ソテー・スープ</p> <p>カボチャは意外にもビタミンCを多く含んでいます。カゼの予防に！</p>	
<p>6 月 ごはん・さばのつけやき うのはな・ぶたじる・きよみ・ぎゅうにゅう オレンジ</p> <p>わたしはだれでしょう？</p> <ol style="list-style-type: none"> さばのつけやきに使われています カルシウムがほうふです 白や黒があります 	<p>7 火 クロワッサン・ポトフ アスパラガスとミニフルーツ・ミニヨーグルト コーンのいためもの・トマト</p> <p>クロワッサンはたっぷりのマーガリンを折りこんで焼くので、サクサクとした食感になります。(カロリーは多いよ)</p>	<p>8 水 ごはん・とうふハンバーグ じゃこ・だいこんのひよこ・ぎゅうにゅう ピーマン・みそ汁</p> <p>ちりめんじゃこはカタクナイワシの赤ちゃんです。骨をつくるカルシウムとビタミンDがたっぷり。</p>	
<p>9 木 ごはん・にくじゃが キャベツのナタデココリイ・ぎゅうにゅう そくせきづけ・イチゴゼリー</p> <p>ココナツミルクを発酵させると、表面に半透明の寒天状の層、ナタデココができます。食べるときはサイコロ状にカットします。</p>			<p>じゃこピーマン</p> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ピーマンはたてに細切りにする。土しよがはすりおろし、しぼり汁を使う。 フライパンに油を熱し、ピーマンとちりめんじゃこを炒める。 調味料を加えてさっと炒め、最後に白ごまを混ぜる。 <p>給食ではたくさんの量を作るため、ピーマンは油で揚げ、ちりめんじゃこは蒸して調理しています。家庭なら、ひとつのフライパンで作るほうがカロリーひかえめで、かんたんにできると思います！</p>

発行：日9 2006.03.10

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。



献立表



1年間の食生活をふりかえってみましょう。

できたところに☐をつけましょう。10~8こ... よくがんばりました。来年もそのまようしず。 8~0こ... もうすこしです。もうひょうをたてみよう。



- 朝ごはんを毎日食べましたか？
- おかずだけでなく、パンやごはんもきちんと食べましたか？
- 牛乳は残さずのみましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」をしましたか？
- にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜を食べていますか？
- よくかんで食べていますか？
- キャベツなどの野菜も食べましたか？
- 食べる前にしっかり手を洗いましたか？
- 魚はしっかり食べましたか？
- 給食当番の仕事に協力しましたか？

おしらせ

新学期の給食は、
4月13日(木)からです。
1年生は5月から幼稚園は4月20日(木)から

<p>10金 やきそば・ベビーパン ゆでたまご・キムチ・りんご・ぎゅうどうもろこし・スープ・りんご・ぎゅうにゅう</p> <p>白菜のキムチのことを パチュキムチ、 キュウリのキムチは オイキムチ というそうです。</p>	<p>13月 ごはん・ぶたにくのしょうがやぎこまつなのピーナッツあえ・さといもとリンゴ・えのきのおゆ・ミゼール・ロー</p> <p>里芋のぬめりは ガラクタンという成分で、 コレステロール値を下げる効果があります。</p>	<p>14火 バターロール・とんかつ カレー・ミネストラ・キャベツ・スープ・ケーキ</p> <p>卒業・卒園お祝い献立</p> <p>も対ぐ卒業式ですね。今年もトマハウスさんの手作りケーキです。</p> <p>バターロールはセリめ入り。カツをはさんでね。</p>
<p>15水 てまきずし・きのこじる フルーツしらたま・ぎゅうにゅう</p> <p>てまきずしの具は ひとりぶん かにきゅうり...てきりょう ポークアング...2ヶ たまごスティック...1本 にんじん...1本</p>	<p>16木 ごはん・UF0あげ わかめスープ</p> <p>6年生は今日が最後の給食です。人気のあるメニューをそろえました！よく味わってね。</p>	<p>20月 ビーンズカレー・いちご ツナサラダ</p> <p>1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 来年度も楽しく食べて下さいね。</p>

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、12月にアンケートしました。人気のあったメニュー(★)を2月と3月の献立にできるだけとり入れました。

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終りですが、主食・主菜・副菜の献立を思い出して、自分でバランスの良い食事を選ぶ人になって下さいね。

きりん組さんは5月から小学校での給食が始まります。お楽しみに。

白い献立表に、給食ではたらく人からのメッセージをのせています。よんで下さいね。

