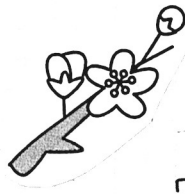


献立表

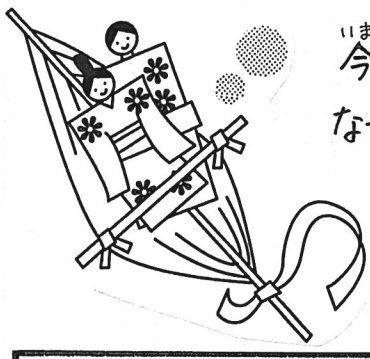


ひなまつりのはじまり

3月3日はひなまつり、別名「桃の節句」ともいいます。



わ〜、きれい〜



いまま 今から1000年ほど前、草や紙で作った人形で自分の体をなでて、その人形に病気や不幸なことをうつし、それを海や川に流しておはらいをすることに始まったそうです。やがて紙ではなく、着がった人形が作られるようになり、現代のようなひな壇にかざるようになりました。

おいしかったぞ



今年度の給食のみかんを作って下さったかたがたです
内田 充さん(1/20, 1/20, 1/18)
内田 あき子さん(1/16, 1/14, 1/19)
平田 清太郎さん(1/20, 1/11)
全部で2868こでした。
ありがとうございました。
(今年のみかんが不作につき、2月分のみかんは和歌山産を使用しました。)

1 ちらしずし・ぶりのてりやき 木 なのはな、あさり、ひなまつり、ぎゅう、あえ、しる、デザート、にゅう	2 コッペパン・かいばしらのグラタン 金 いちご、はなやさいの、いんげんまめ、りんご、マカロン、サラダ、やさしいスープ、ごぼう	5 ごはん・さばのよしるぼし 月 きんぴら、むらくも、ぽんかん、ぎゅう、ごぼう、じる、にゅう
--	--	---

ひなまつり献立

生のブリやアサリなど、ちょっとごうかな献立です。今年のデザートはいちごケーキです。

ホタテ貝はコハク酸と

いううまみ成分がほうふです。コハク酸は日本酒にも含まれています。

よしるとはイカから作

たしょうゆのこと。いしるといふこともあります。ふつうのしょうゆより香りが強いです。

6 バターロール・チリコンカン 火 アスパラガス、*ナタデココ、のサラダ、オレンジゼリー、ぎゅう、にゅう

7 ちゅうかふう 中華風 炊きこみごはんには たきこみごはん、えびのチリソースに、はるさめ、*わかめスープ、いちご、ぎゅう、サラダ、にゅう

8 ごはん・*マーボー豆腐 木 *ほうれんそうの、ミニ、*たいがく、ぎゅう、ナムル、トマト、いも、にゅう

ナタデココはココナツミルク

を発酵させて作ります。パイナップルで作ったものはナタデピナというそうです。

中華風炊きこみごはんには

松の実が入っています。小さいナツですが、Q、ビタミンEが豊富な食べものです。

マーボー豆腐は中国

の四川省で生まれた料理。四川料理は辛いのが特ちょうです。

9 ベビーパン・いかやきそば 金 *ヒリカラ、キムチ、まゆろ、キムチ、スーフ、きよみオレンジ、ぎゅう、にゅう

今日のパンはセカリ自

が入っています。焼きそばをはさんで焼きそばパンにしてもいいですね。

じゃこピーマン



ピーマンですが、とても人気のおかず。お弁当にもあう!

材料(4人分)

ピーマン	4~5個
ちりめんじゃこ	40g
玉しょうが	1/2片
みりん	小さじ2
濃しょうゆ	少々
白ごま	小さじ1
白ごま	小さじ2

作り方

- ① ピーマンはたてに細切りにする。玉しょうがはすりおろし、しぼり汁を使う。
- ② 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。
- ③ 調味料を加えてさっと炒め、最後に白ごまを混ぜる。

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、かんたんにとできると思います!

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。

1年間の食生活をふり返してみよう

① 食べる前に
手あらいを
しましたか?



③ マナーを
まもって、楽しく
食事をしまし
たか?



⑤ すきらいせず、
量やバランスを
考えて食べましたか?



② いただきますや
ごちそうさまなど
ちゃんとあいさつ
しましたか?



④ よくかんで
食べましたか?

おしらせ

新学期の給食は、
4月12日(木)
からです。

1年生は5月から
幼稚園は
4月19日(木)から

12 月 ごはん・ぶたにくのしょうがやき
こまつなの*さといもと*れいとう きゅう
ピーナッツあえ えのきのおつゆ パイン にゅう

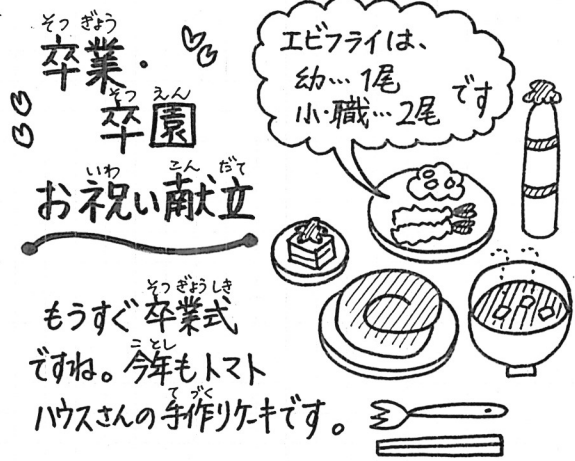
豚肉のしょうが焼きは
人気のあるメニューですね。
かくし味に
りんごピューレ
で、うま味を
つけています。



13 月 うずまきパン・エビフライ
火*ポテト*ミネストラ そつぎょう きゅう
サラダ スープ おいおいケーキ にゅう

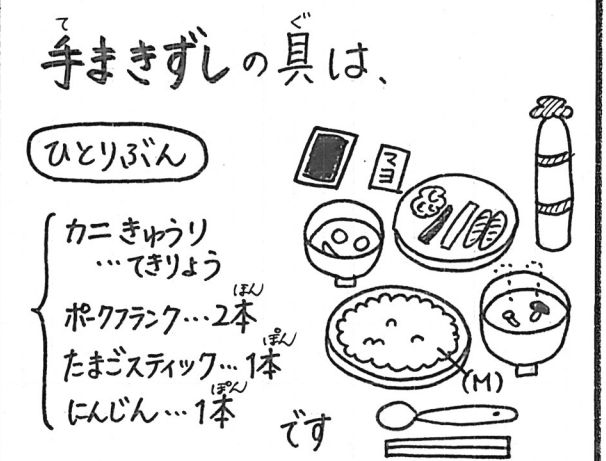
卒業・卒園
お祝い献立
もうすぐ卒業式
ですね。今年もマト
ハウスさんの手作りケーキです。

エビフライは、
幼...1尾
小職...2尾
です。



14 月 てまきずし・きのこじる
水*フルーツしらたま・ぎゅうにゅう

てまきずしの具は、
ひとりぶん
カニきゅうり
...てきりょう
ホクランク...2本
たまごスティック...1本
にんじん...1本
です



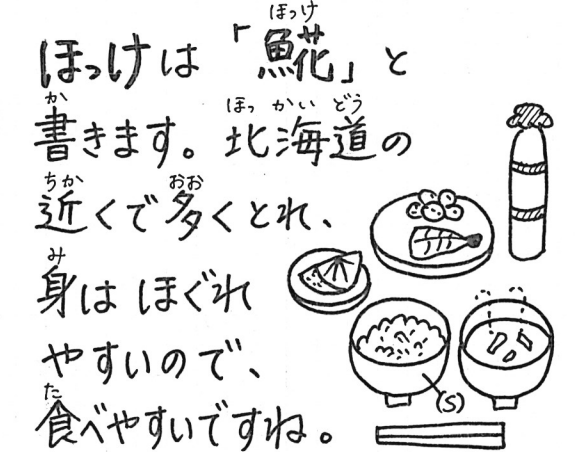
15 月 *カレーライス・ワカメサラダ
木*ナタデココヨーグルト・ぎゅうにゅう

6年生は今日が
最後の給食です。
ルウから手づくりの
カレーです。
いっはい
食べて下さいね!



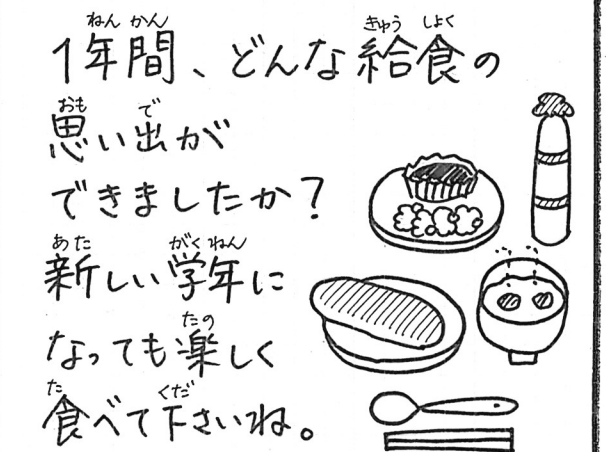
19 月 ゆかりごはん・ほっけのいちやぼし
さいもの だいこんの あまなつ きゅう
ごまあえ みそ汁 みかん にゅう

ほっけは「魚花」と
書きます。北海道の
近くで多くとれ、
身はほぐれ
やすいので、
食べやすいですね。



20 月 コップパン・ミートボールシチュー
火 カラフラワーの いちごゼリー・ぎゅうにゅう
コンあえ

1年間、どんな給食の
思い出かが
できましたか?
新しい学年に
なっても楽しく
食べて下さいね。



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、12月
にアンケートしました。人気の
あったメニュー(*)を1月から
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了ですが、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。

