

# 献立表

ありがとうございました!!



今年度給食で使った千早赤阪村の野菜です

- みかん 2390コ (内田あき子さん, 平田清太郎さん, 内田充さん, 吉岡義克さん)
- 玉ネギ 182kg (矢倉英夫さん, 高塚弥寿男さん, 木ノ本雅伸さん)
- じゃがいも 88kg (内田充さん, 木ノ本雅伸さん)
- なす 84kg (平田清太郎さん, 東清美さん)
- さつまいも 59kg
- かぼちゃ 20kg
- 白菜 20kg (木ノ本雅伸さん, 高塚勇さん)
- 大根 20kg
- ほうれん草 10kg (清井登紀博さん他)

<p><b>2</b> ちらしずし・なのはなあえ <b>月</b> あさりじる・ひなあられ・ぎょうにゅう</p> <p><b>ひなまつり</b> 献立</p> <p>明日は桃の節句、ひなまつりです。なすの花あえなど、春らしいメニューです。</p>	<p><b>3</b> コッパン・スパニッシュオムレツ <b>火</b> こまつなの・ヨーグルト・ソテー・ポタージュ・ギョウにゅう</p> <p>スパニッシュとはスペイン風という意味です。とても臭たくさんなオムレツです。</p>	<p><b>4</b> ごはん・にくじゃが <b>水</b> キャベツのそくせきづけ・きよみオレンジ・ぎょうにゅう</p> <p>肉じゃがは牛肉を使いますが、関東では豚肉を使うことが多いそうです。</p>
<p><b>5</b> たらこふりかけごはん <b>木</b> だいこんのみそじる・わらびもち・ぎょうにゅう</p> <p>たらこは魚の卵です。塩漬けて保存してあるので食べすぎには注意しましょう。</p>	<p><b>6</b> ベビーパン・やきそば <b>金</b> ピリカラ・キムチ・キウイ・スーパ・フルーツ・ギョウにゅう</p> <p>今日のベビーパンはセリ目入りです。焼きそばを食べてね。</p>	<p><b>9</b> ごはん・ぶたにくのしょうがやき <b>月</b> こまつなど・すまし・れいとうえのきのあえもの・じる・パイン</p> <p>しょうがは独特の辛味があります。体を温めたり胃液を出したりするはたらきがあります。</p>

**10** コッパン・いかのアモドあげ  
**火** ポテトサラダ・ミネストラ・スープ・はこうにゅう

日本はイカをたくさん食べる国です。世界でとれたイカの約80%は日本で食べています。

## ピリカラキュウリ

アンケートでも人気のメニューです!

材料 (4~5人分)	作り方
キュウリ 3~4本	① キュウリはすりこぎなどで軽くたたき、1~1.5cmの輪切りにする。
塩 小さじ2	② ボウルに入れて塩をもみこみ、そのまま30分程、冷蔵庫でおく。
濃口しょうゆ 大さじ2	③ さっと水洗いして水気をしっかり切り、他の調味料と合わせ、30分程冷蔵庫において味をなじませる。
砂糖 大さじ2	
ごま油 小さじ2	
豆板醤 小さじ1/2	

# 献立表

1年間の食生活を振り返りましょう!

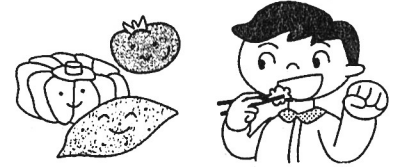
みなさん、この献立表を一年間読んで下さり、ありがとうございました! この一年間の食生活はいかがでしたか? チェックしてみてくださいね。

① 食事の前の手洗いは、よくできましたか?

② 食事のあいさつは家でもできましたか?

③ 正しいはしの持ち方はできましたか?

④ 好ききらいをせず、朝ごはんを毎日食べていますか?



**11** ごはん・ししゃものてんぷら★  
水 フロッキーの★きのこの★あまなびぎゅう  
あえもの★ちゅうかふうスープ★みかん★にゅう

シシャモは何種類かあり、多く食べられています。ウロコが小さい「カラフトシシャモ」です。  
1,2年生は1尾です。

**12** ケチャップライス★まめのごま  
マヨネーズあえ★  
木 ベーコンと★そつぎょう★ぎゅう  
じゃがいものスープ★おいわりケーキ★にゅう

卒業・卒園  
お祝い献立  
もうすぐ卒業式ですね。ケーキはいちごジャムのスポンジケーキです。

**13** こくとうパン★チリコンカン★  
金 アスパラガスの★みかんゼリー★ぎゅう  
サラダ★みかんゼリー★にゅう

みかんはビタミンCとビタミンAがほうふです。カゼなどの予防に効果的です。

**16** ごはん・さわらのごまみそやき★  
月 うのはな★むらくも★リンゴ★ぎゅう  
うのはな★むらくも★ミニゼリー★にゅう

むらくも汁の名前の由来は汁に入れた卵が空の雲に見える事から、「群雲」という名前がついたそうです。

**17** カレーライス★ツナサラダ★  
火 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。いっぱい食べて下さいね!

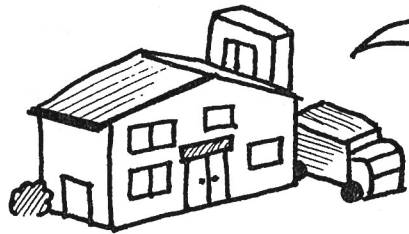
**19** てまきずし★いちご★  
木 きのこじる★ぎゅうにゅう

1年間、どんな給食の思い出ができましたか? 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。  
きりん組さんはまた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。

