

日	曜	こんだて	おもな食品	I補給 - (kcal)	ﾀﾊﾞｸ質 (g)
1	(金)	ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま かんぴょう にんじん 干しいたけ 清酒 穀物酢 食塩 しょうゆ	651	24.7
		豆腐ナゲット	高野豆腐 豆乳 とり肉 でん粉 なたね油 ねぎ ごぼう しょうが しょうゆ 食塩 清酒 みりん		
		おかか和え	かつおぶし もやし こまつな えのきたけ 三温糖 しょうゆ		
		ももゼリー(市販)	ももゼリー(市販)		
4	(月)	カフェオレ揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 三温糖 粉コーヒー	626	21.1
		ポテチキンサラダ	とり肉 マヨネーズ(ノンエッグ) じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン 食塩 こしょう 穀物酢 ぶどう酒		
		野菜スープ	ベーコン にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 粉パセリ		
5	(火)	チャーシュー麺	ぶた肉 みそ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ だけのこ にんじん もやし 清酒 しょうゆ トウバンジャン 八丁みそ	681	30.7
		ツナと野菜の中華サラダ	ツナ ごま油 ごま もやし ひじき にんじん だいこん キャベツ 穀物酢 しょうゆ		
		ヨーグルト	ヨーグルト(みかんつぶ入)		
6	(水)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	549	15.9
		ヤンニョムチキン	とり肉 でん粉 なたね油 はちみつ 三温糖 ごま油 ごま しょうが 清酒 しょうゆ こしょう トマトケチャップ コチュジャン 一味唐辛子		
		ナムル	さとう ごま油 もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうゆ ラー油		
		わかめスープ	わかめ とり肉 にんじん たまねぎ キャベツ ごま油 ごま 清酒 しょうゆ こしょう 食塩		
7	(木)	わかめごはん	炊き込みわかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	552	29
		鰯の西京焼き	さわら 清酒 みりん 三温糖 西京みそ しょうが		
		かきたま汁	とり肉 とうふ 鶏卵 でん粉 ねぎ えのきたけ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩		
8	(金)	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒	918	27
		コーンサラダ	ごま油 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン しょうゆ こしょう 穀物酢		
		アイスクリーム	アイスクリーム(生クリーム、脱脂粉乳、卵黄入)		
11	(月)	バターライス	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ	612	25.5
		ヘルシーハンバーグ	ぶた肉 押しとうふ 鶏卵 チーズ 牛乳 三温糖 パン粉 たまねぎ にんにく 食塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース しょうゆ		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく 米サラダ油 ごま油 にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
12	(火)	セルフホットドック	ウイナー コップパン 米サラダ油 たまねぎ キャベツ 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ	585	20.4
		豆ハムサラダ	ハム 米サラダ油 たまねぎ キャベツ えだまめ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 粒マスタード		
		白玉ポンチ	白玉もち さとう りんご缶 みかん缶 黄桃缶 ぶどう酒		
13	(水)	五目ごはん	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	563	25.4
		赤魚のホイル焼き	あかうお にんじん たまねぎ えのきたけ 青ピーマン しょうゆ 食塩 こしょう		
		臭たくさんみそ汁	とうふ みそ 米サラダ油 じゃがいも ごぼう だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ 清酒		
14	(木)	アシドミルク	アシドミルク	560	23.3
		きのこスパゲッティー	ベーコン イカ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 唐辛子		
		パリパリサラダ	ワンタン なたね油 米サラダ油 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり だいこん スイートコーン 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
15	(金)	みかんゼリー(市販)	みかんゼリー(市販)	595	20.4
		チキンライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 食塩 パプリカ粉 こしょう		
		ミラノ風野菜スープ	ベーコン オリーブ油 じゃがいも マカロニ にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト缶 食塩 こしょう ぶどう酒		
18	(月)	いちごゼリー(市販)	いちごゼリー(市販)	583	21.1
		関西風うどん	あぶらあげ なたね油 冷凍うどん にんじん ねぎ こまつな 清酒 みりん しょうゆ		
		お好み揚げ	干しえび しらす干し 鶏卵 かつおぶし あおのり 薄力粉 なたね油 ねぎ キャベツ 食塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒		
19	(火)	ごま味噌和え	みそ 三温糖 ごま にんじん こまつな もやし みりん しょうゆ	630	22.3
		ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)		
		赤飯・ごま塩	赤飯(アルファ化米) ごま塩(市販)		
		鶏の唐揚げ	とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ		
		おかか和え	かつおぶし 三温糖 こまつな キャベツ えのきたけ にんじん 清酒 しょうゆ		
		紅白ゼリー	さとう アセロラジュース 粉寒天 ぶどう酒 やわらか豆乳デザート(市販)		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

今年度も残りわずかとなりました。6年生にとっては、小学生生活最後の、そして他の学年のみなさんにとっては今のクラスで食べる最後の給食が、せまってきました。今年度の給食は、たのしく、おいしく、マナーを守って食べることができたでしょうか。食事は、お腹を満たすだけのものではなく、栄養バランスも完璧ならいいというものでもありません。何を・誰と・どのように食べるかということも、大切です。食べ物には体を作る唯一のもの……。これからも「食」を大事にしてほしいと願っています。

## 食生活アンケート

～1年間の食生活をふり返ってみよう～

- ①食事の前には、石けんで手洗いをしましたか YES / NO
- ②給食当番にふさわしい身じたくができましたか YES / NO
- ③給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか YES / NO
- ④食事のあいさつができましたか YES / NO
- ⑤よくかんで食べましたか YES / NO
- ⑥好き嫌いせずに食べましたか YES / NO
- ⑦はしを正しく使えましたか YES / NO
- ⑧姿勢よく食べることができましたか YES / NO



## ひなまつり



ひなまつりは、もとは中国から伝わった節句のひとつです。災いをはらうために、身代わりとして人形を川に流したり、はまぐりの潮汁や菱餅などを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木と考えられており、そのことから、桃の花を浮かべた桃花酒も飲まれていました。日本で「桃の節句」と呼ぶのも、その名残です。1日にひなまつり献立を出します。もものゼリーがつきます。



YESが多かった人は来年度も継続していきましょう🍀

1月末の給食週間で、6年生一人一人が給食の献立を考えました。その中で、栄養士が選んだ献立を3月6日と12日に提供します。セルフホットドックを考案した児童は、「栄養素を考えると子供たちが苦手な内容になるので、好きなものを取り入れた」ということでした。また、栗原小学校初になるヤンニョムチキンは、コチュジャン、ニンニク、砂糖などを使った甘辛いタレで味付けする韓国料理になります。給食風になる予定です。楽しみにしてください。



今年度も学校給食にご協力いただきありがとうございました。給食室一同、新年度も引き続き安心安全な給食に努めていきたいと思ひます。