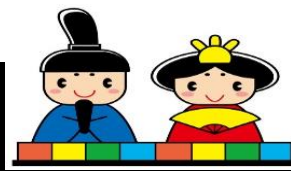


令和4年3月給食だより



がっこう 学校給食指導目標	いちねんかん 一年間の振り返りをしよう
しょくじ 食に関する指導目標	いちねんかん 一年間の振り返りをしよう

日曜	こんだて 献立名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品		
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン めんいも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	
1火	むぎごはん ぎゅうにゅう	671		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	あいちのやさいはるまき		とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
	こまつなのごまあえ				こまつな		もやし	さとう	ごま
	はっほうさい		ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい エリンギ きくらげ しょうが にんにく		でんぷん さとう	
2水	ごはん ぎゅうにゅう	636		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのからあげ(2)		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	
	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー		コーン きゅうり		コーンクリームドレッシング
	かすじる		とうふ ミックスみそ		にんじん	だいこん ごぼう		さといも	
3木	ごはん ぎゅうにゅう	690		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのぎんがみやき		さば ミックスみそ				さとう こめこ		
	なのはなのごまあえ				なのはな	もやし	さとう	ごま	
	あさりのみそしる		あさり まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ			
4金	ごはん ぎゅうにゅう	704		ぎゅうにゅう			ごはん		
	みかわあかどりのチキンカツ		とりにく				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ごぼうサラダ					ごぼう キャベツ きゅうり コーン		かおりごまドレッシング	
	はるやさいのカレー		ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ たけのこ ふき にんにく しょうが		じゃがいも カレールー	
7月	ごはん ぎゅうにゅう	640		ぎゅうにゅう			ごはん		
	いわしのいそべあげ(1・2)		いわし	あおさ		しょうが	こむぎこ でんぷん	あぶら	
	えだまめサラダ		かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり	さとう	オリーブあぶら	
	ようふうおでん		チキンウインナー はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ		じゃがいも	
8火	ごはん ぎゅうにゅう	589		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ビビンバのぐ		ぶたにく		ほうれんそう	もやし ほししいたけ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま あぶら	
	きんしたまご		たまご				さとう		
	たまふじる			ねぎ		えのきたけ		しらたまふ	
9水	ごはん ぎゅうにゅう	644		ぎゅうにゅう			ごはん		
	まぐろとだいたいのあげに		まぐろ だいた			しょうが	さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのナムル					きりぼしだいこん もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
	どさんこじる		ぶたにく なまあげ こめみそ	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい コーン			
10木	ごがたロールパン ぎゅうにゅう	593		ぎゅうにゅう			ごがたロールパン		
	わふうコロッケ				にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こめこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	グリーンアスパラのサラダ				グリーンアスパラ にんじん	キャベツ コーン		パンパンジードレッシング	
	やしそば		ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし きくらげ しょうが たまねぎ	やしそば	あぶら	
11金	ごはん ぎゅうにゅう	591		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ぶりみかわみりんやき		ぶり			しょうが	さとう でんぷん		
	チンゲンサイのごまあえ				チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	
	こづゆ		ほたてがい とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう いとこんにやく きくらげ		さといも	
14月	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	669		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん		
	アンサンプルエッグ		たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	
	だいこんサラダ				にんじん	だいこん コーン きゅうり		コーンクリームドレッシング	
	ハヤシシチュー		ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	オリーブあぶら ハヤシルウ デミグラスソース	

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだを つくるものになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーの もとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 炭水化物 脂質
15 火	せきはん ぎゅうにゅう ごましお	569		ぎゅうにゅう			せきはん	
	さわらのさいきょうやき		さわら こめみそ			さとう	くろごま	
	ごもくきんびら		ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	
	さくらすまじる		さくらちらしかまぼこ	ねぎ	ほししいたけ	しらたまふ		
16 水	とりめし ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ(1・2) キャベツのみどりあえ	681	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう こむぎこ	あぶら
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	なめしのもと にんじん ねぎ	キャベツ こんにやく だいこん ごぼう ほししいたけ	さといも	ごまあぶら	
	おたのしみデザート					おたのしみ デザート		
17 木	ラーメン ぎゅうにゅう しゅうまい(1・2) チンゲンサイのかおりいため ごもくラーメンスープ	588	ぶたにく とりにく たら	ぎゅうにゅう		たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら
			ベーコン	チンゲンサイ	はくさい にんにく	でんぷん	ごまあぶら	
			ぶたにく	にんじん ねぎ	キャベツ もやし メンマ コーン	でんぷん		
22 火	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツのたくあんあえ さつまじる	645	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ごま
						キャベツ たくあん	ごま	
			ぶたにく まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも	

*材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数 1~5年生 14回 6年生 12回



給食の人気メニュー紹介【ビビンバ】



(4人分の材料)

豚もも肉(細切り).....280g
 干し椎茸.....2個
 おろしにんにく.....20g
 おろししょうが.....20g
 しょうゆ.....大さじ3
 砂糖.....大さじ2
 もやし.....80g
 チンゲンサイ.....200g
 黒ごま.....10g
 ごま油.....大さじ1
 卵.....3個
 片栗粉.....大さじ1/2

(作り方)

- ① 前日から干し椎茸を水につけてゆっくりと戻しておきます。もどした水も出汁として使います。
- ② ①の干し椎茸を半分に切り、千切りにします。
- ③ もやしはゆでて、水で冷やし、ザルで水を切ってから、軽く手で水分をしぼります。
- ④ チンゲンサイは長さ3cmくらいに切って、サッとゆでて、水で冷やし、ザルで水を切ってから、軽く手で水分をしぼります。
- ⑤ 卵を溶いて、片栗粉を水大さじ1で溶いた物を混ぜ合わせ、フライパンで薄焼き卵を作り、千切りにします。
- ⑥ フライパンを強火にかけ、ごま油、おろしにんにく、おろししょうがを入れ、豚もも肉をしっかりと炒め、干し椎茸、砂糖、しょうゆを入れ中火で味を調えます。
- ⑦ 最後にもやしとチンゲンサイを入れてできあがりです。
- ⑧ 丼にごはんを1人分盛り付け、⑤と⑦をきれいに乗せます。

★学校給食のレシピです。ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

① 毎日朝ごはんを食べた。



○ △ ×

② 食事を残さず食べた。



○ △ ×

③ おやつは時間を決めて



○ △ ×

④ 三色バランスよく食べることができた。



○ △ ×

⑤ 食べられることに感謝



○ △ ×

⑥ 一口20回以上よくかんで



○ △ ×

⑦ 苦手なものもがんばって



○ △ ×

⑧ ながら食べをしなかった。



○ △ ×

できていないところがあった人は、次の学年でがんばってみましょう!