

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 kcal g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
	★★JAさんからいただいたトマトをつかいます♪★★★				
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり	
	みかんゼリー	さとう		みかん	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702 30.9
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
	こくりッチバナナヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう・なまクリーム		
	☆☆ひなまつりきゅうしょく☆☆				
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		713 42.8
	ごもくずし	こめ・さとう	あぶらあげ	にんじん・しいたけ・れんこん・いんげん	
	(うなぎ)	さとう・でんぷん	うなぎ		
	(きんしたまご)	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	すましじる		なると・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
	さくらもち	もちこめ・さとう	あずき・かんでん	さくらば	
6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 23.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのかばやき	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	いわし		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 28.8
	バターライス(コーンいり)	こめ・むぎ・バター		とうもろこし	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマトピューレ	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら	ツナ・ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ヒレカツ	パンこ・でんぷん・だいすこ・あぶら	ぶたにく		
	むしキャベツ			キャベツ	
	ごまソース	さとう・ごま		トマトピューレ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		

9日からは裏面をご覧ください

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

### 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

- おこしもん** (愛知県)
- いがまんじゅう** (愛知県西三河地域)
- ひちぎり** (京都府)
- おいり** (鳥取県)
- からすみ** (岐阜県)
- くしらもち** (山形県)
- きんかとう 金花糖** (石川県金沢市)
- うすまきもち** (香川県)

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質 kcal g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
9日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		704 25.8
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・さとう・あぶら・バター	スキムミルク・なまクリーム・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・ももかん・りんごかん	
10日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 28.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ	
	せとか			せとか	
13日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 21.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	フルーツジュレ			ももかん・みかんかん・パインかん・アセロラ(かじゅう)	
14日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		753 26.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぎゅうにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	いちごだいふく	もちこめ・さとう・こむぎこ・でんぷん	いんげんまめ	いちご	
☆そつぎょう☆しゅうりょう☆おいわいきゅうしょく☆					
15日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		820 28.7
	せきはん	もちこめ・こめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	やさいソテー	あぶら・バター		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	はねぎ	
	おいわいケーキ	さとう・こむぎこ・あぶら	たまご・なまクリーム	いちごピューレ	

今月の給食は11回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

**給食&食生活を振り返ろう**

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
の中に「よくできた...○、時々できた...△、全然できなかった...×」を書き入れましょう。

**1年間、ありがとうございました**

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

**ご卒業 おめでとう ございます**

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業...本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p><b>給食当番の仕事をきちんとできた</b></p>	<p><b>前を向いて静かに食べた</b></p>
<p><b>自分に必要な量を考えて食べることができた</b></p> <p>少なめ    ふつう    おおもり</p>	<p><b>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わることができた</b></p> <p>ごちそうさまでした</p>