



【指導項目】
【指導内容】

自分の責任は果たしたか 協力できたか 誰とでも仲良く食べることができたか 何でも食べることができたか
食生活を見直し、よりよい食生活を心がける
①バランスのとれた献立
②自己の食生活改善



食生活を改善しよう

Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 使われている食品と体内での主な働き (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%). Rows include meals like 麦ごはん, 食パン, 五目ずし, etc.

※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。
※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
☆19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

長崎県の郷土料理「浦上そぼろ」

今月の食育の日献立は長崎県の郷土料理「浦上そぼろ」です。名前に「そぼろ」とありますが、挽肉は入っていません。細切りにした野菜を、豚肉と一緒に甘辛く炒めた、野菜炒めにも金平にも似ている料理です。昔は肉を食べませんでした、キリシタンの人々が神父様から豚肉を食べることを習って作りました。行事など、人が集まる時に、たくさん作って食卓に出します。



祝！卒業

3年生のみなさんはもうすぐ卒業です。残りの給食もクラスのみんなと楽しく食べてください。
赤飯
赤飯は小豆(あずき)のゆで汁でごはんが赤くなっています。昔からお祝いのときの食事には欠かせないものです。



