

きゅうしょくのはんせいをしよう

指導事項 ていがくねん

○じぶんのしごととはきちんとできたか

○ちからをあわせてじゅんびできたか

中学年

○責任をもって自分のしごとができたか

○友だちと協力できたか

高学年

○好き嫌いしないで時間内に食べることができたか

○苦手なものでもすすんで時間内に食べることができたか

○自主的に仕事をできたか

○友達と協力できたか



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (金)	ちらしずし レンコンいりつくね なのはなのこんぶあえ てまりふのすましじる ひなあられ ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら しろうごま ふもちこめ	とりにく やきのり ぎゅうにゅう こんぶ とうふ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん なのはな こまつな もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.4 g
4 (月)	むぎごはん マーボーどうふ ばんさんすう ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら でんぶん はるさめ しろうごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが きゅうり キャベツ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
5 (火)	むぎごはん のりつくだに にくじゃが しらすあえ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう しろうごま	のりつくだに ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし	にんじん たまねぎ しらすき いんげん きゅうり もやし きよみオレンジ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
6 (水)	よこわりまるパン ハンバーグのケチャップソース ゆでやさい とうにゅうコーンスープ ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g
7 (木)	しろうごはん さばのゆずみそに ひきないうり かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ しろうごま ゴマあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば てんぷら たまご かまぼこ とうふ	だいこん にんじん えだまめ しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
8 (金)	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイナップル おうとう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
11 (月)	きなこあげパン ポトフ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも ゴマあぶら	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー かいそう	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー きゅうり キャベツ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.2 g
12 (火)	せきはん とりのからあげ ほうれんそうののりあえ とうふのみそじる すだちゼリー ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くるごま でんぶん はくりきこ なたねあぶら さとう だいずあぶら	あずき ぎゅうにゅう とりにく やきのり とうふ あぶらあげ あわせみそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g
13 (水)	ねじりパン スパゲティナポリタン アーモンドサラダ おいおいクレープ ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティー なたねあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	エネルギー 688 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g
14 (木)	そつぎょうしき				
15 (金)	しろうごはん さけのてりやき ひじきマヨサラダ じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ まぐろ めひじき あつあげ あわせみそ	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
18 (月)	しろうごはん ピビンパのぐ とうにゅうたんたんスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら ゴマあぶら でんぶん じゃがいも しろうごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう さんさい だいこん にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g
19 (火)	むぎごはん しろみざかなのカレーやき じゃがいものきんぴら つくねのすましじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ホキ ちくわ とうふ わかめ	にんじん いんげん はくさい だいこん ねぎ ごぼう さといも れんこん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.4 g
21 (木)	むぎごはん えびカツレツ はるやさいのサラダ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいずあぶら なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう えび ぶたにく あつあげ あわせみそ	キャベツ スナッペンどう コーン にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ しょうが	エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g

※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。

※毎月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。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。

3月の献立では、卒業式等の関係により、7日(木)に福島県の郷土料理「ひきないうり」を実施します。



ひなまつり

ひなまつりは、「ももの節句」ともいいます。

もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。

桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのうしお汁やひしもち、ちらしずしなどがあります。

ひしもち

ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多くみられます。

うしお汁

はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから夫婦の仲の良さをあらわすとされています。

給食では、3月1日(金)に、ひなまつりメニューを実施します。

【ひなまつりメニュー】

ちらしずし
レンコン入りつくね
菜の花の昆布和え
てまり麩のすまし汁
ひなあられ
牛乳

赤飯



もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったと言われています。

給食では、12日(火曜日)に6年生の卒業お祝いとして、赤飯をいただきます。

