



# きゅうしょくだより

由利本荘市立子吉小学校

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合により献立が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>いよいよ3月ですね。 この学年での給食もあとわずかです。 給食室でも、おいしい給食になるように頑張ります。 お楽しみに！</p>	<p>1日 676kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のから揚げ</li> <li>ナムル</li> <li>中華スープ</li> </ul>	<p>2日 755kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>そばろ丼</li> <li>ごま和え</li> <li>麩のすまし汁</li> </ul>	<p>3日 578kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ揚げパン</li> <li>ツナサラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>ひなまつりゼリー</li> </ul>	<p>4日 639kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>こんにやくおかか煮</li> <li>小松菜のみそ汁</li> </ul>
	<p>ナムルには、もやし、にんじん、にらが入ります。塩、こしょう、ごま油、鶏ガラで味をつけています。</p>	<p>ごまは約5000年の歴史をもっていると言われていて、小さな粒の中に体に必要な栄養素が詰まっています。</p>	<p>春雨はじゃがいもや緑豆という豆のでんぷんで作られます。春雨には味がありませんが、料理の味がしみこんでおいしくなります。</p>	<p>もやしは平安時代に書かれた日本でも一番古い薬草の本に「毛也之」として紹介されており当時は薬草として利用されていました。</p>
<p>7日 797kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ カツカレー (ミニとんかつ付き)</li> <li>コーンサラダ</li> <li>いよかんゼリー</li> </ul>	<p>8日 578kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭わかめごはん</li> <li>グリルチキン</li> <li>切り干し大根のサラダ (パックドレッシング付き)</li> <li>まいたけスープ</li> </ul>	<p>9日 689kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★ 赤魚のたつた揚げ</li> <li>★ ひじきの炒め煮</li> <li>★ 豚汁</li> </ul>	<p>10日 715kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ みそラーメン</li> <li>★ ポテトサラダ</li> <li>★ シューアイス</li> </ul>	<p>11日 752kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ チキンライス</li> <li>★ かぼちゃチーズフライ</li> <li>★ ツナサラダ</li> <li>★ 野菜スープ</li> </ul>
<p>明日は高校受験なので、受検応援メニューです。カレーにとんかつをのせて食べましょう。</p>	<p>切った大根を天日と寒風で乾燥させたものが切り干し大根です。生の大根よりビタミンやミネラルが豊富です。</p>	<p>ひじきは海藻です。骨を丈夫にするカルシウムを多く含みます。ひじきは海の中ではおうど色をしています。</p>	<p>全てのメニューがリクエストです。ポテトサラダはブロッコリーやキャベツがたくさん入った野菜たっぷりのポテトサラダです。</p>	<p>中学校3年生は最後の給食です。卒業すると食事を選択したり、作ったりする機会が増えます。バランスを考えて食事をしましょう。</p>
<p>14日 899kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼</li> <li>★ わかめスープ</li> <li>お祝いいちごゼリー</li> </ul>	<p>15日</p> <p>卒業式</p>	<p>16日 612kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>塩昆布和え</li> <li>キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p>17日 556kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パン</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>まめまめサラダ</li> <li>ポトフ</li> </ul>	<p>18日 582kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこごはん</li> <li>五色和え</li> <li>もずくスープ</li> <li>豆乳パンナコッタ</li> </ul>
<p>6年生は今日で小学校最後の給食です。紅白のお祝いゼリーで卒業をお祝いします。</p>		<p>みそは、大豆に米や麦などを加えて、発酵させて作ります。加えるものや、発酵にかける時間によって色や味、香りが違います。</p>	<p>タンドリーチキンはインドの料理です。鶏肉をヨーグルトと、いろいろな香辛料を混ぜたものに漬けて焼きます。</p>	<p>今年度最後の給食です。この学年で食べるのも最後ですね。残さずしっかり食べて元気な体を作ってください。</p>

寒さが少しずつ和らぎ、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。できるようになったこと、がんばったことなど、この1年を振り返り、新しい学年に向けた準備をしていきましょう。

## チェックしてみよう 1ねんかんのたべかた

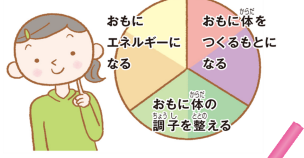
朝ごはんをしっかり食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



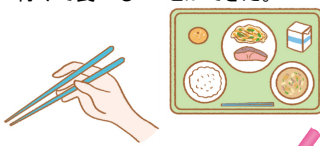
食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気を付けて食べることができた。



行事食や地域の料理を味わいながら食べることができた。



## ようこそ 北部給食センターへ バイキング給食 大内小学校 6年生 卒業おめでとうバイキング



主食(3種類)、主菜、副菜、デザートなど子どもたちのリクエストを聞いて準備しています。コロナ禍のため、配膳は栄養士や調理員が行います。



デザートのミニパフェは傾合いを見て会場で作りました。



食べるときの座席も向かい合わず、一定の方向を向いて食べます。給食ができるまでの映像や、大内小の先生方が用意してくれたBGMを聞きながら、無言で食べていました。