

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
 給食献立 一口メモ 平成26年3月

にち よび 日 曜日	こんだて 献立		きょう はなし 今日のお話
みつか 3日 げつ (月)	はる 春ちらし ぎゅうにゅう 牛乳 はんぺん汁 じる エビフライ な はなあ 菜の花和え ひなあられ	ぎょうしよく 行事食 (ひな祭り)	きょう はる まつ ひ 今日は、ひな祭りの日です。ひな祭りは、春がきたことを喜ぶ日でもあ ります。ひな祭りの時の、ひなあられやひし餅は、白・青・桃の3つの色 が使われています。白は雪、青は春に新しく出た木の芽、桃は命という 意味があります。このお菓子を食することで、自然のエネルギーをも らって、健康で成長できるように…という願いが込められています。
よつか 4日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コロコロおでん カルちゃんサラダ すだちゼリー	すだちゼリー	すだ とり せいちょう す と だ がっこう 「巣立ち」は、鳥のひなが成長して、巣から飛び立つことをいい、学校を そつぎょう しゃかい で います。きょう は、すだちをつか 卒業して社会に出るという意味があります。今日は、すだちを使った、 すだちゼリーで卒業するみなさんを応援する気持ちをこめています。
いつか 5日 すい (水)	せきはん 赤飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とうふじる 豆腐汁 とりにく て や 鶏肉の照り焼き こうはく 紅白なます いわ ちゅう お祝いケーキ(中)	ぎょうしよく 行事食 (卒業お祝い)	きょう そつぎょう いわ こんだて いわ と き せきはん た 今日は、卒業をお祝いする献立です。お祝いの時に赤飯を食べるの は、あか いろ は、昔から悪いことを追い払う力があると信じられているか らです。今日は、卒業する皆さんをお祝いする気持ちをこめて給 食を つく しました。あじ た 作りました。味わって食べてください。
むいか 6日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キムチチゲ ほうれん草のナムル きよみ 清見オレンジ	キムチ	かんこく えいよう 韓国では、栄養バランスをとるため、ごはんにあわせて、ビタミンなど がおお やさい く あ た やさい すく さむ ふゆ が多い野菜を組み合わせ合わせて食べています。野菜が少なくなる寒い冬に も野菜が食べられるように、野菜を塩漬けにしたことが、キムチの始ま りです。「野菜の塩漬け」という意味の「チムチェ」から、今の「キムチ」と いう名前になったそうです。
なのか 7日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニスープ ポテトのチーズ焼き ツナサラダ	チーズ	さばく たび ひと ひつじ いぶくる ほ つく すいとう チーズは、砂漠を旅する人が、羊の胃袋を干して作った水筒に、ヤギ の乳を入れていたところ、偶然できた物でした。食べてみると、とてもお いしかったところから、作られるようになったそうです。人が作った最も ふる しょくひん 古い食品といわれています。今日の給 食では、じゃがいもの上にチー ズをのせて焼きました。

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
とおか 10日 げつ (月)	セルフおむすび ぎゅうにゅう 牛乳 おやこ煮 くき す もの 茎わかめの酢のもの	てあら 手洗い	きゅうしょく まえ て あら 給食の前に手をきれいに洗っていますか。手をきれいに洗った後、きれいな手のまましよくじ していただきますか。今日の献立は、セルフおむすびです。手についた体からだわる きん いっしょ た と一緒に食べないように、きれいに洗った手で、おむすびをつく ってください。
にお 11日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 あまづ づ わかさぎの甘酢漬け ごもく 五目きんぴら	だし	きゅうしょく りょうり 給食では、料理によって、だしをとっています。今日のみそ汁もだしをとっています。このだしはなに からとっているかわかりますか？ ①こんぶ ②かつおぶし ③いりこ こた ③のいりこです。今日のみそ汁は、いりこでだしをとりました。日本 の食事は、だしで決まると言われるくらい、だしは食べ物のおいしさを ひ た けてくれます。今日のみそ汁を味わって食べてください。
にお 12日 すい (水)	キャロットピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 クラムチャウダー ハーブチキン あ レモン和え	クラムチャウダー	クラムチャウダーは、あさりやはまぐりなどの貝とベーコン、たまねぎな どの野菜を煮込んだアメリカのスープです。クラムチャウダーには、大 きくわけて2種類あります。トマト味の「マンハッタンクラムチャウダー」と ぎゅうにゅう つく 牛乳で作る「ニューイングランドクラムチャウダー」です。給食では、 ぎゅうにゅう い つく 牛乳を入れて作りました。
にお 13日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かんこくふう 韓国風煮 ビーフンサラダ りんご	ごはん	きゅうしょく はん あきたかたし そだ こめ た 給食のご飯は、安芸高田市で育ったお米を炊いています。ご飯は、 にほん むかし た 日本で昔から食べられていますが、食事の組み合わせを考えると、 はん つぎ ご飯は次のうちどれになるでしょう。 ①主食 ②主菜 ③副菜 こた ①の主食です。今日の給食では、韓国風煮が主菜、ビーフン サラダが副菜です。今日もバランスよく食べてください。
か 14日 きん (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だんご汁 さけ しおや 鮭の塩焼き だいず い に ひじきと大豆の炒り煮	しよつき いち 食器の位置	みなさんは、しよくじ 食事をするとき、しよつき おく 位置にきをつけていますか？ きょう きゅうしょく てまえ ひだり みぎ じる 今日の給食では、手前の左に「ごはん」、右に「だんご汁」、「ごはん」と「だんご汁」の間の向こう側に「鮭の塩焼き」と「ひじきと大豆の炒り煮」が入ったお皿を置きます。箸は一番手前、「牛乳」は、右奥に置きます。和食のマナーの一つです。給食だけでなく、食事の時には、い つもきをつけていけるといいですね。

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成26年3月

にち よび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
にち 17日 げつ (月)	ナン ぎゅうにゅう 牛乳 キーマカレー はくさい 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	キーマカレー	キーマカレーのキーマは『細く切った肉』とか『ひき肉』という意味があります。給食では、牛肉と豚肉のひき肉を使って作りますが、カレーの本場インドでは、鶏肉を使って作る方が多いそうです。今日は、インドのパン「ナン」とあわせています。きれいに洗った手で、「ナン」をちぎってカレーとあわせて食べてください。
にち 18日 か (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじゅ 豚汁 てん 天ぷら ひろしまな 広島菜とじゃこの炒め物 いわ お祝いケーキ(小)	ひろしまな 広島菜	今日の広島菜漬けの広島菜は、安芸高田市立美土里小学校の5年生のみなさんが育ててくれた広島菜です。今日は、広島菜とじゃこの炒め物です。炒め物でも、しゃきしゃきとした歯ごたえがあります。今日は、歯ごたえも味わって食べてください。また、今日は一日早いのですが、今年最後の食育の日です。私たちが食べるためには、たくさんの人たちが支えてくれていることを忘れず、感謝していただきます。
にち 19日 すい (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じる かきたま汁 しおや ぶりの塩焼き めた	めた	「めた」は、昔から食べられている郷土料理のひとつです。日本には、その土地でとれた材料を使って、その土地ならではの「めた」があります。給食では、安芸高田市で育ったねぎを使って、「めた」を作りました。地元で育ったねぎのおいしさと、郷土料理の味をしっかり味わって食べてください。
はつか 20日 もく (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが こまつな 小松菜のおひたし いちご	じば きんぶつ 地場産物	地場産物は、自分の住んでいる土地や地域でとれたもののことを言います。地場産物を給食で使う理由は、その土地の気候で育った野菜などには、私たちが元気で過ごすための栄養が詰まっています。そして、野菜などを育てる人たちと食べている人たちがみえるので、心をこめて育てたり、大切に食べようとしていたりする気持ちが育っていくからです。
にち 21日 きん (金)			しゅんぶん ひ 【春分の日】

きゅうしょくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成26年3月

<small>にち ようび</small> 日 曜日	<small>こんだて</small> 献立	<small>きょう はなし</small> 今日のお話	
24日 <small>か</small> (月)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 や 焼きビーフン <small>あおな たまご</small> 青菜とうずら卵のスープ <small>あらび</small> 荒挽きウインナー <small>いわ</small> <small>しょう</small> お祝いケーキ(小)	ウインナー	ウインナーは、オーストリアのウイーンで作り始められたところから、この名前になったそうです。日本では、ウインナーの太さによって名前がちがいます。細い順に、ウインナー、フランクフルト、ポロニアといいます。ウインナーが生まれたオーストリアのウイーンでは、日本のウインナーの大きさをフランクフルトと呼ぶそうです。
25日 <small>か</small> (火)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 チキンビーンズ シーフードサラダ <small>いよ かん</small> 伊予柑ゼリー	給食	今日で、今年度の給食が最後になりました。この一年間の給食はいかがでしたか？給食センターには、『苦手な食べ物が食べられるようになったよ』という声が届いたり、給食センターに戻ってくる残菜が少なくなったり、みなさん一人ひとりが成長している様子を感じてうれしく思っています。今日は、一年間を振り返りながら、楽しく食べてください。