

	月	火	水	木	金
ごはん	3 いわしのかば焼き 丼 (ごはん・いわしのかば焼き)	4 うどん 和風汁	5 ごはん 鶏肉の西京焼き 海藻サラダ たらの冬野菜汁	6 ごはん 米粉コッペパン チョコクリーム チーズオムレツ おからサラダ キャロットポタージュ	7 ごはん 手巻きごはん(すしめし) 手巻き用焼きのり ツナマヨコーン スティックたまご 豚汁
エネルギー	小 601 kcal 中 717 kcal	小 717 kcal 中 888 kcal	小 608 kcal 中 714 kcal	小 743 kcal 中 947 kcal	小 642 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.6 g	小 21.8 g 中 26.2 g	小 30.8 g 中 34.5 g	小 30.3 g 中 37.7 g	小 27.3 g 中 30.8 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	いわし かつおぶし かまぼこ とりにく とうふ だいず ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく たら わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまご チーズ おから ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ たまご のり とうふ みそ ぎゅうにゅう
き	こめ あぶら さとう ごま	うどん さつまいも あぶら さとう バター	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	こめパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パター	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
みどり	だいこん にんじん はくさい えのき ねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな	にんじん キャベツ もやし はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン にんじん	たまねぎ きゅうり コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ
ごはん	10 ごはん タレかつ のり酢あえ 大根のみそ汁	11 建国記念日	12 ごはん チキンカレー (ごはん・チキンカレー) たらのから揚げ ほうれん草のおひたし たらのから揚げをカレーにそえて食べよう!	13 ごはん 丸パン横割り ハンバーグ・ケチャップソース コールスローサラダ コーンポタージュ	14 ごはん ツナそぼろ丼 (ごはん・ツナそぼろ丼の具) 沢煮椀 手作り豆乳チョコ蒸しパン
エネルギー	小 636 kcal 中 739 kcal		小 703 kcal 中 840 kcal	小 632 kcal 中 832 kcal	小 656 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 34.3 g 中 35 g		小 26.9 g 中 31.7 g	小 25.5 g 中 32.1 g	小 33.1 g 中 38.8 g
塩分	小 2.8 g 中 3.1 g		小 3 g 中 3.3 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あか	ぶたにく ツナ のり あぶらあげ みそ		とりにく たら かつおぶし だいず	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく しらす ツナ たまご かまぼこ だいず ぎゅうにゅう
き	こめ あぶら さとう		こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	まるパン さとう あぶら	こめ さとう ほうれん草
みどり	ほうれんそう もやし にんじん えのき だいこん ねぎ		にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	たけのこ えのき にんじん ごぼう きぬさや
ごはん	17 ごはん さばの生姜煮 ごまあえ わかめのみそ汁	18 ソフトめん 担々麺スープ 春巻き シャキシャキポテトサラダ	19 毎月19日は食育の日 ごはん 手作りしらすふりかけ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ煮	20 ごはん 食パン フルーツのクリームあえ ポークビーンズ 小魚	21 ごはん たらとれんこんの天ぷら ごまつなのごま酢あえ 肉だんごスープ 中セレクトドリンク (いちご・りんご・オレンジ・コーヒーマル)
エネルギー	小 607 kcal 中 712 kcal	小 827 kcal 中 972 kcal	小 605 kcal 中 741 kcal	小 735 kcal 中 948 kcal	小 606 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 28.4 g 中 33.1 g	小 35.7 g 中 41.4 g	小 27.6 g 中 34.4 g	小 28.6 g 中 36 g	小 25.9 g 中 31.2 g
塩分	小 2.7 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.6 g 中 2 g
あか	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	とりにく しらす かつおぶし のり ごうどうふ かまぼこ	ぶたにく ベーコン だいず こぎな ぎゅうにゅう	たら ツナ たまご とりにく ぎゅうにゅう
き	こめ さとう ごま じゃがいも	ソフトめん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	しよくパン じゃがいも あぶら	こめ あぶら ごま さとう
みどり	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ きゅうり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	たまねぎ にんじん パナナ バイン もも りんご	れんこん もやし にんじん こまつな はくさい たまねぎ えのき ねぎ しいたけ
ごはん	24 振替休日 今月の予定 2/7(金) 小学校3~6年 スキー教室のためなし	25 しょうゆラーメン (中華めん・しょうゆラーメンスープ) 手作りピザまん蒸しパン もやしのナムル	26 ごはん 豆腐ハンバーグ和風あんかけ マカロニサラダ 豆乳入りみそ汁	27 ごはん きなこ揚げパン りっちゃんの元気サラダ ワンタンスープ	28 ごはん 鶏肉のみそ照り焼き ほうれん草とコーンのおひたし たらのみそ汁
エネルギー		小 733 kcal 中 912 kcal	小 633 kcal 中 740 kcal	小 612 kcal 中 816 kcal	小 809 kcal 中 716 kcal
たんぱく質		小 32.2 g 中 38.1 g	小 23.9 g 中 26.6 g	小 25.5 g 中 32 g	小 28.8 g 中 34.3 g
塩分		小 3.1 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あか		ぶたにく なたと わかめ ワインナー チーズ ぎゅうにゅう	とうふ とりにく ぶたにく ハム みそ あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム かつおぶし こんぶ わかめ なたと きなこ ぎゅうにゅう	とりにく たら わかめ みそ ぎゅうにゅう
き		ちゆりかめん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ	こめ さとう マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	コッペパン あぶら さとう ワンタン	こめ あぶら さとう
みどり		キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ コーン こまつな	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン はくさい だいこん ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん トマト コーン もやし たら ねぎ しいたけ	ほうれんそう もやし コーン ねぎ だいこん にんじん

中学校3年生 リクエスト献立を実施します♪

中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からもういよいよ卒業となります。そこで3年生のみなさんに、卒業までに食べたい給食をリクエストしてもらいました。献立表の太字がリクエストで多かった献立です。残りわずかの給食、味わって食べてください。また、卒業する3年生のみなさんから、9年間の給食の思い出・調理場へのメッセージをいただいたので紹介します。

- 9年間みんなでおいしく食べさせてもらいました。学校でしか食べないものがあるので、いつも楽しく食べています。残りもおいしく食べたいです。
- 9年間の給食の中で一番記憶に残っているのは、「りっちゃんの元気サラダ」です。私たちが小学校1年生の時に調理員さんをお願いして作ってもらったことを覚えています。もう給食が食べられなくなるので、残りの給食もおいしく食べたいと思います。
- 9年間毎日おいしい給食を作ってくださりありがとうございます。定番のメニューから、食べたことのないメニュー全部おいしかったです。
- 9年間給食を作ってくださり、ありがとうございます。すごくおいしくて給食が楽しみでした。これからがんばってください。
- 9年間ありがとうございます。毎日おいしかったです。来年度から食べられなくなるので悲しいです。



5・6年生 総合的な学習の時間で考えた献立登場!

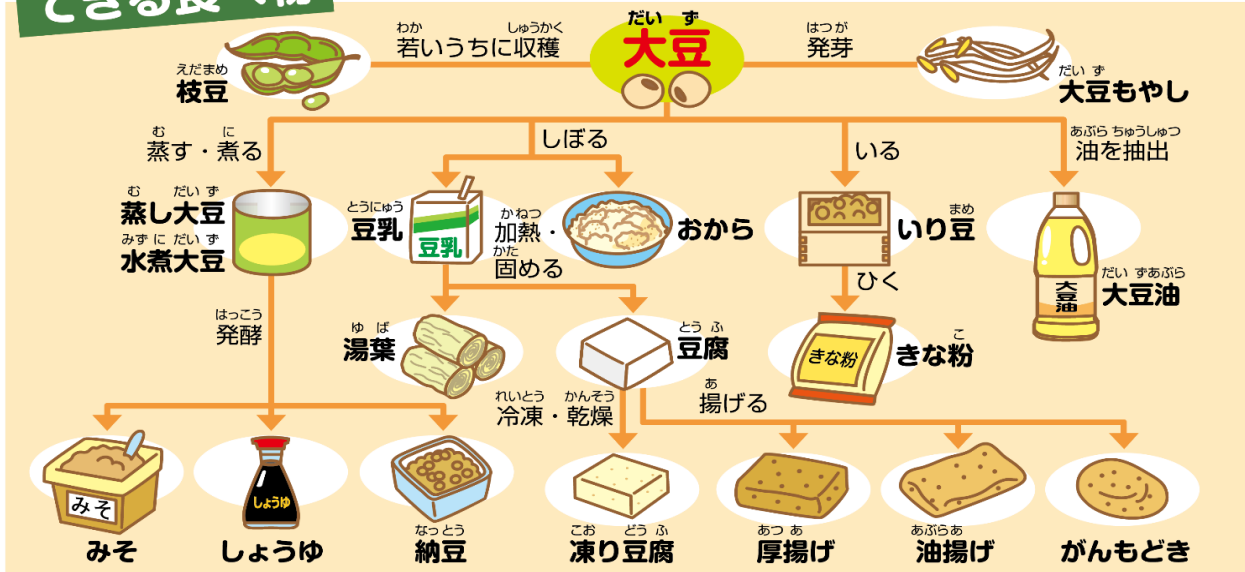
5・6年生は総合的な学習の時間で「米作り」について学んできました。七谷米のよさについて調べ、この七谷米をたくさんの人に味わってほしいという思いから、そのよさを生かすための献立作りを2学期からやってきました。七谷米のよさ・おいしさを生かすために、栄養バランスや食材に気を配りながら、テーマを決めて1食分の献立を考えました。味わって食べてください。





節分に欠がせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



よくかんで食べよう!

「食べるのがはやい」は、決してよいことではありません!

「食べ終わるの一番!」なんて自慢していませんか? 早食いはなかなか満腹感を感じられずに食べ過ぎにつながり、肥満の原因にもなります。胃や血管に負担もかかり、体によいことは1つもありません。

よくかんで食べると、さらにおいしく味わえます!

一口の量を考え、しっかり口を閉じてよくかんで食べると、食べ物から栄養と水分が吸収されやすくなり、口の中の味の変化も楽しめます。さらに途中でご飯を少し口に入れると、日本食ならではの「口中調味」も楽しめます。

かみごたえのあるものを、食事にとり入れてみましょう!

かみごたえのある玄米・胚芽米や麦ご飯などのあまり精製をしていない穀類、豆類、野菜類には食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸のそうじをしてくれ、さらに糖の吸収をゆるやかにして血管もいたわってくれます。

レシピ紹介 ご家庭でお試ください。

おからサラダ

【材料 4人分】
 ・おから: 70g ・きゅうり: 1/2本 ・キャベツ: 1/8玉
 ・玉ねぎ: 1/6個 ・ツナ: 30g
 A (・塩: 小さじ1/5 ・こしょう: 少々 ・マヨネーズ: 大さじ3)

【作り方】
 ① きゅうりは1/2斜め切り、キャベツは類切り、玉ねぎは薄切りにする。
 ② おからはフライパンでから炒りし、冷ます。(耐熱皿に広げてラップした後、電子レンジで加熱して冷ましてよい。)
 ③ 野菜をゆでて水にさらし水気を切る。
 ④ ②、③、ツナをAであえる。

まるでポテトサラダのような食感です!

キャラメルポテト

【材料 4人分】
 ・さつまいも: 中1本 ・揚げ油: 適量
 A (・グラニュー糖: 大さじ2 ・バター: 大さじ1)
 ・水: 大さじ1

【作り方】
 ① さつまいもは乱切りにして、水にさらす。
 ② ①の水気を切って、油で素揚げする。
 ③ 小鍋に調味料Aを合わせ入れ、弱火にかける。ソースがキャラメル色になったら水を加える。
 ④ ②の揚げたさつまいもを③に入れて、キャラメルソースをからめる。