



日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (火)	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛焼き のり酢あえ かぼちゃほうとう 果物(いちご)	豚肉 ツナ 鶏肉 みそ うすあげ	牛乳 のり	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	にんにくしょうが もやし しんじけ 白菜 ねぎ いちご	米 ほうとうめん		872
2 (水)	手巻き寿司	牛乳	うすくず汁 ひなあられ	玉子焼き ツナ 豆腐	のり 牛乳	にんじん ほうれんそう	たくあん きゅうり 玉ねぎ こんにゃく ねぎ えのきたけ	米 くずでん粉 ひなあられ	マヨネーズ	824
3 (木)	みそバター コーン ラーメン	飲む ヨーグル ルト	いももち じゃこキャベツ	ほたて えび みそ	ヨーグルト しらす干し	にんじん	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	中華めん じゃがいも 片栗粉 上白糖	ごま油 バター 米油 ごま	932
4 (金)	カツ丼	牛乳	こんにゃくサラダ みそ汁 アイスクリーム	豚肉 みそ かまぼこ 生揚げ 卵	牛乳 アイスクリーム	にんじん	こんにゃく 大根 もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	米 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	米油 ごま油	957
8 (火)	アップルパン	牛乳 シメキ コーヒー	チーズハンバーグ ポイル野菜・ドレッシング パイザヌススープ	豚肉 牛肉 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん	りんご 玉ねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし セロリ マッシュルーム	アップルパン パン粉 上白糖	米油	860
9 (水)	ごはん	牛乳	チキン南蛮 おひたし のっぺい汁 果物(はっさく)	鶏肉 豆腐 かつお節 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ 大根 はっさく こんにゃく	米 さといも 薄力粉 米粉 三温糖 片栗粉	米油	895
10 (木)	ごはん	牛乳	チーズ入りきりざい みそじゃが 果物(デコボン) まいたけけんちん汁	納豆 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 チーズ	野沢菜漬け にんじん 小松菜	ねぎ こんにゃく 大根 まいたけ ごぼう デコボン	米 じゃがいも 三温糖	米油 ごま油	910
11 (金)	ごはん	牛乳	かじきのステーキ風 菜の花あえ みそ汁 果物(甘夏)	めかじき 炒り玉子 うすあげ みそ	牛乳	菜の花 にんじん 小松菜	にんにく りんご キャベツ ねぎ えのきたけ 甘夏	米 さといも 片栗粉 米粉 薄力粉 上白糖	米油	862
14 (月)	ごはん 味付けのり	牛乳	いかのさらさ揚げ 五目豆 どさんこ汁 果物(いちご)	いか 大豆 鶏肉 さけ 豆腐 みそ	味付けのり 牛乳 ひじき こんにゃく わかめ	にんじん さやえんどう	しょうが しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ とうもろこし いちご	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	米油 バター	879
15 (火)	こぎつね ごはん	牛乳	ツナマヨはんぺん焼き わかめサラダ みそ汁 桜餅	うすあげ はんぺん ツナ 豆腐 みそ	青のり 牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし ねぎ	米 じゃがいも もち米 三温糖 上白糖 桜餅	ごま マヨネーズ ごま油	913
16 (水)	ビーフ カレーライス	牛乳	ひじきと水菜のサラダ 果物(清見オレンジ)	牛肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん 水菜	玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし りんご 清見オレンジ	米	米油 マヨネーズ	909
17 (木)	かき玉 あんかけ うどん	牛乳	カラフルビーンズ いちごのムース	鶏肉 卵 うすあげ 大豆 みそ	牛乳 かたくり粉	にんじん ほうれんそう ピーマン	たけのこ しいたけ ねぎ こんにゃく	うどん 片栗粉 三温糖	カシューナッツ 米油 ごま ごま油	958

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

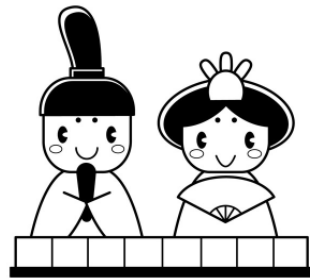
地産地消

今月の神林産食材と
生産者の方々

大豆・みそ … 田島ゆり子さん
もち米 … 1年生
米 … 神林地区生産者のみなさん

15日(火)の
こぎつねごはん
に
使います!

※ 諸事情により変更となる場合があります。



今月の予定

- 4日(金)
3年生給食最終日
- 7日(月)
卒業式のため給食なし
- 17日(木)
1・2年生給食最終日

汁椀が新しくなります!

今まで使っていた汁椀は、使用頻度が高いこともあり、だいぶ傷がついていました。ごはん碗と外観が同じため、間違えて反対に使ってしまうこともありました。

今年度の村上市の予算で、傷つきにくい材質で、ごはん碗とは違う柄つきのものを購入していただきました。

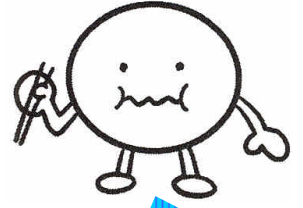
3月から使用します。今までの食器同様、ていねいに扱しましょう。

卒業生リクエスト献立

3年生が給食を食べるのもあと4日。中学校最後の給食になる4日(金)の献立は、3年生に「卒業までに食べておきたいメニュー」を聞き、集計した中から考えました。

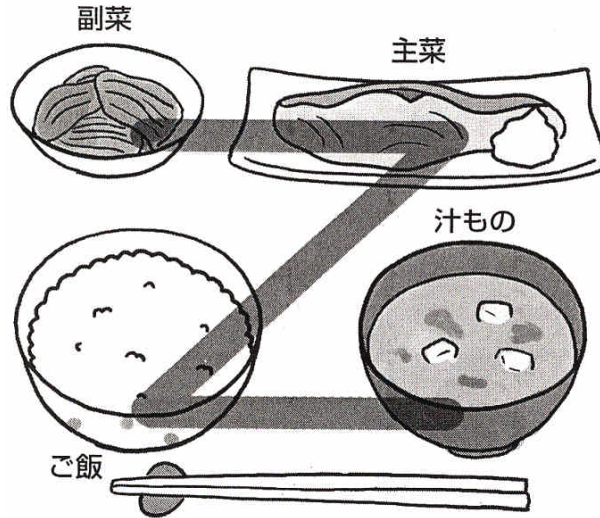
「ジグザグ食べ」と「ぼっかり食べ」

よい食べ方はどっち？



● ジグザグ食べ ●

三角食べともいいます。汁もの→ご飯→おかず→ご飯といったように、いろいろなものを少しずつかわるがわるに食べていく食べ方です。この食べ方をすると、バランスよく食べることができます。また、口の中でいろいろな味を楽しめるので、味覚の発達にもよいといわれています。



● ぼっかり食べ ●

ご飯ばかりとか、おかずばかりといったように、一つの料理ばかりを食べる食べ方です。この食べ方をすると、薄い味のものが食べにくくなります。また、途中でおなかがいっぱいになると、かたよった栄養バランスのまま食事を終えてしまうこととなります。

みなさんの食べ方はどちらでしょうか？「ジグザグ食べ」をぜひ試してみてください。

Let's cook♪ ～2月の献立より～

豚肉のカレー揚げ

材料 (4人分)

・ 豚肉 (肩ロース・スライス)	4枚	} A
・ しょうゆ	小さじ2	
・ カレー粉	小さじ1	
・ 片栗粉	大さじ3	} B
・ 揚げ油	適宜	
・ 中濃ソース	大さじ2	
・ ウスターソース	大さじ2	
・ 上白糖	大さじ1	

作り方

- ① Aを混ぜてしばらく置く。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ Bを煮立てて②にかける。

ほうれん草サラダ

材料 (4人分)

・ ほうれんそう	1/2束
・ にんじん	1/4本
・ コーン缶 (小)	1/2缶
・ ハム	1枚
・ しょうゆ	小さじ1/3
・ こしょう	少々
・ ハーフマヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① ほうれんそうはゆでて水で冷やし、3cmの長さに切り、よく絞る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでて冷ます。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ①にしょうゆをかけて混ぜる。
- ⑤ すべての材料を混ぜる。

一年間を振り返って・・・

今年も一年間、給食だよりや給食時間の放送などを通して、食についていろいろなことをお伝えしてきました。その中で一つでも発見したことや改善できたことがあるといいなと思います。

食べることは自分自身の健康をつくります。また食事は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみにもなります。そして私たちの口にする食べ物はすべてもとは命をもった生物で、地球が育んだものです。さらに調理は一番身近な化学でもあります。一口に「食」といいますが、いろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深くなっていきます。これまで紹介できたものはその中のほんの少しですが、食事をしながら、みなさんの食の世界がさらに広がるといいなと思っています。