

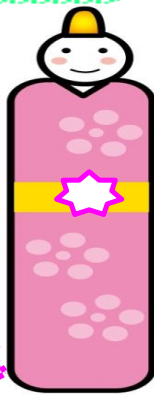
3月*給食もいつけ表

2019年
ひばり分校

今のがくねんのきゅう食も、さいごの月です。
食じは、人がけんこうで、生きがいのある生活をおくるものになるものです。
しんきゅうしても、きゅう食をしっかりと食べて、元気に大きくなりましょうね。

<今月の目標>

1年間を
ふりかえろう!



1日(金)



ひなまつりの献立は手まきすしです。おすしの具は、いかとウィンナーと即席つけの3種類です。のりの旬は冬! 岡山の海で育った「新のり」が登場します。きれいに洗った手で、じょうずにまいて食べましょう。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>りんご</p>	<p>カレーなんばん</p>	<p>ピビンバのぐ</p>	<p>あじのムニエル</p>	<p>ツナサラダ</p>
<p>小魚のごまがらめとりんごはカミカミ献立。よくかんで食べると口の中にだ液がしっかり出てきます。だ液には食べ物の消化を助れたり、口の中のむし菌が増えないような環境にする働きもありますよ。よくかんで食べましょう。</p>	<p>南蛮(なんばん)というのは江戸時代に広まった言葉で、外国(スペイン・ポルトガルなど)から来たもの...という意味があります。外国から来た物や料理の名前に付けられました。くわしくは放送でお話します♪</p>	<p><6年E組の考えた献立> 韓国の混ぜご飯「ピビンバ」には、体の免疫力を高めるパワーをもつ食材がいろいろ使われていて、今の時期にぴったりの料理です。しっかりと食べて、かぜやインフルエンザに負けないでね♪</p>	<p>寒さから身を守るため糖分をたくわえた野菜は、春になるとやわらかさもアップしてきます。おいしいキャベツも、畑では外側の濃い緑色をした葉の内側に、うす緑色のあまくてやわらかい部分を包みこんでいますよ。</p>	<p>「キーマ」はインドの言葉で「細かいもの」という意味があり、主にひき肉を示す言葉として使われます。「キーマハヤシライス」は、細かく切った野菜やミンチ肉を使ってじっくり煮こんでつくりまします。味わって食べましょう。</p>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
<p>ぶんだん</p>	<p>なのはなむしまん</p>	<p>ゆかりあえ</p>	<p>セレクトゼリー</p>	<p>さわらのしおやき</p>
<p><6年C組の考えた献立> 肉じゃがは牛肉とじゃが芋のおいしさがベストマッチ!の煮物でご飯にもよく合います。酢の物は3月なので白みそを使った酢みそ和えになりました。ぶんだんは今が旬の大きなくだものです。</p>	<p>菜の花をイメージした蒸しまんが登場します。ほうれんそうで若草色の生地を作り、コーンとチーズで黄色の菜の花をイメージしています。米粉も入り少しモチモチしているので、よくかんで食べましょう。</p>	<p><6年F組の考えた献立> 6年生の献立も最後です。マーボーだいこんはあまみのある旬の大根を使った人気メニューの一つ! ゆかり和えは肉厚でやわらかな白菜で作ります。野菜のおいしさを味わうメニューです。</p>	<p>ハムは豚肉から作る加工食品です。豚肉には疲れをやわらげてくれるビタミンBが多いので、野菜といっしょにサンドイッチにするとうと効果的です。スープに旬の野菜がいろいろ入っています。どちらもしっかりと食べてくださいね。</p>	<p>日本では赤色は縁起(えんぎ)のよい「おめでたい」色とされてきました。小豆(あずき)で赤色をつけた赤飯はお祝いのごちそうとして大切に食べてきた料理です。みなさんの卒業や進級を、赤い食べ物でお祝いしましょう。</p>

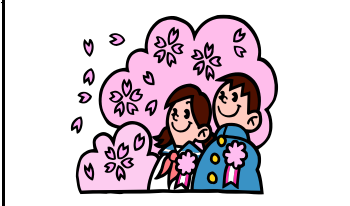
18日(月)
<p>さけのチリソースかけ</p>

春雨(はるさめ)は、形が春の静かな雨をイメージさせることからついた名前。もやしのもと「緑豆(りょうとう)」のでんぷんから作ります。きょうは中華炒めから出るだしやうまみを吸わせて作るの、とってもおいしいですよ。

19日(火) 食育の日

6年生のみなさん

卒業おめでとう!



20日(水)
<p>くだもの</p>

きょうで今年度の給食が終わりです。今のクラスの友だちや先生と食べる最後のチャンス! 楽しくおいしく食べながら給食時間をすごしましょう。デザートのはかきつ類! 何がでるかは「ないしょ」です♪

おねがい

3月は給食費の調整をします。食材の価格などにより、献立の変更をすることもあります。どうぞ、ご了承ください。

