



きゅうしょくだより



日曜日	献立名	ざいりょう		
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
2月	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	鮭の塩焼き レタスとかにかまのサラダ	しろさけ(生) カニスティック(カニ肉棒)	レタスキゅうりわかめ(カットわかめ) スイートコーン缶 りんご(生)	砂糖ごま油
4水	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	麻婆豆腐 もやしのナムル オレンジ	木綿豆腐 豚 ひと肉(生) みそ りんご	にんにく(生) しょうが(生) 白ねぎ ら(生) ブラックマッペ(生) ほうれん草 人参 パレンシアオレンジ(生)	サラダ油 水 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油 砂糖
6金	牛乳	普通牛乳		コッペパン(個)
	ごはん			
	豚肉のマヨネーズ風味焼き わかめスープ いちご	豚 大型 ロース(脂身付生)	キャベツ 人参わかめ(カットわかめ) 玉葱 ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) いちご(生)	小麦粉(1等) 砂糖 水 片栗粉 ごま(いり)
10火	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	さばのみそ煮 マカロニサラダ フルーツヨーグルト(給食)	まさば(生) 赤みそ 白みそ ロースハム プレーンヨーグルト	しょうが(生) 白ねぎ きゅうり 玉葱 スイートコーン(生) パインナップル(缶詰) パナナ(生) りんご(生) 温州みかん(缶詰 果肉)	マカロニ(乾) 砂糖 砂糖
11水	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの甘煮 なめこの味噌汁	豚 中型 肩ロース(脂身付生)	玉葱 ぶなしめじ(生) 日本かぼちゃ(生) なめこ(生) えのきたけ(生) 白ねぎ	小麦粉(1等) 砂糖 水
12木	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	鶏肉のレモン煮 ジャーマンポテト いちご	若鶏肉 もも(皮付生) ベーコン バルメザンチーズ	レモン(果汁生) 人参 玉葱 さやいんげん(生) きゅうり(ピクルスサワー型) いちご(生)	片栗粉 サラダ油 砂糖 水 じゃがいも サラダ油
13金	牛乳	普通牛乳		精白米
	アップルパン チーズハンバーグ パスタスープ バナナ	脱脂乳 合挽ミンチ 普通牛乳 鶏卵(全卵生) スライスチーズ ベーコン	りんご(缶詰) 玉葱 人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ(生) スイートコーン缶 バナナ(生)	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン パン粉 砂糖 水 水 マカロニ(乾)
	牛乳	普通牛乳		精白米
17火	ごはん			
	かじきの甘酢あんかけ ほうれん草のごまヨサダ グレープフルーツ	めかじき ツナ缶	さやえんどう(生) 人参 玉葱 ほうれん草 人参 ほうしひじき スパルメサ(乾) スイートコーン缶 グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 片栗粉 サラダ油 水 砂糖
	牛乳	普通牛乳		精白米
18水	ごはん			
	豚肉の梅蒸し ツナと胡瓜の和え物 りんご	豚 中型 ロース(脂身付生) ツナ缶	梅干し(塩漬) 小松菜(生) キャベツ きゅうり 人参 りんご(生)	精白米 ごま油 ごま(いり) ごま(いり) サラダ油
	牛乳	普通牛乳		精白米
19木	ごはん			
	わかめご飯 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根煮 豚汁	若鶏肉 もも(皮付生) みそ 厚揚げ 豚ばら(こま) 木綿豆腐 みそ	炊き込みわかめ 切干しいんげん 人参 ほうれん草 大根(根皮つき生) 人参 ほうれん草 白菜 白ねぎ	精白米 砂糖 水 砂糖 ごま油 メークイン(生) 板こんにやく(精粉) 水

24火	牛乳	普通牛乳		
	カレーライス	豚ばら(こま)	人参 玉葱 しょうが(生) にんにく(生) りんご(生) スイートコーン(生)	精白米 じゃがいも 小麦粉(1等) 水
	鶏の唐揚げ風(30g×1) オレンジ	若鶏肉 もも(皮付生)	パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等) サラダ油
25水	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	鮭の菜種焼き 筑前煮 清汁(えのき)	しろさけ(生) 鶏卵(全卵生) 若鶏肉 もも(皮付生)	人参 れんこん(生) ほうろ 生しいたけ 菌床栽培(生) グリンピース(冷凍) えのきたけ(生) 糸みつば(生)	サラダ油 水 砂糖
26木	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	豚肉と玉ねぎの煮物 春雨サラダ いちご	豚ばら(こま) 厚揚げ ロースハム	玉葱 ほうろこねぎ(生) きゅうり 人参 ブラックマッペ(生) いちご(生)	水 砂糖 普通はる(乾) 水 ごま油 砂糖
27金	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	乳酸菌飲料 黒パン チキン南蛮風 かぼちゃのミルクスープ パイン	乳酸菌飲料(乳製品) 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) 若鶏肉 もも(皮付生) 普通牛乳	玉葱 玉葱 人参 ぶなしめじ(生) ブロッコリー(生) スイートコーン 缶 パインナップル(缶詰)	小麦粉(1等) マーガリン 砂糖 黒砂糖 片栗粉 サラダ油 砂糖 メークイン(生) 水
31火	牛乳	普通牛乳		精白米
	ごはん			
	あんかけ焼きそば(給食) 卵野菜スープ グレープフルーツ	豚ばら(こま) 蒸し かまぼこ 鶏卵(全卵生)	白菜 人参 チンゲンサイ(生) 生しいたけ 菌床栽培(生) ブラックマッペ(生) 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 グレープフルーツ(生) 紅肉種	中華めん(生) サラダ油 水 砂糖 片栗粉 水 片栗粉

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

災害時に備えて

非常食の確認
乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもの安心に口にするものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成
子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

てのあらいかた

- ①みずでぬらす
- ②せっけんをあわだてる
- ③てのひらをあらう
- ④てのこうをあらう
- ⑤ゆびのあいだをあらう
- ⑥ゆびさきをあらう
- ⑦てくびをあらう
- ⑧みずであらいながす
- ⑨せいけつなタオルでふく