



ねん かん
1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで、「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食をよく食べてくれていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、これからも職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業の日が近づいてきましたね。特に中学3年生は9年間食べてきた学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするということは、自分自身を大切にするにつな갑니다。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。



3月4日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて現在のようひな祭りに変わっていったとされています。ひな祭りには、ちらしずしやハマグリ潮汁、ひなあられやひしもちなどをいただきます。ハマグリ潮汁は、ハマグリは対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いが込められているそうです。



せ かい りょうり
世界の料理

かんこく
第9回 **韓国**

正式名称：大韓民国 面積：約10万km² (日本の約1/4)
人口：約5127万人 ※(2016年) ※韓国統計庁

海を挟んで日本の隣、中国大陸から続く朝鮮半島の南側に位置する国です。日本と同じように四季がはっきりしており、米や野菜など、生産される農産物も似ています。また、漁業も盛んです。体に良い物を食べて病気を防ぐ「薬食同源」という考え方があり、五つの味と色をそろえる「五味五色」の食事がよいとされています。五味は「塩味・甘味・酸味・辛味・苦味」、五色は「赤・白・黄・緑・黒」です。また、韓国の食卓に欠かせないのが「キムチ」です。各家庭にキムチ専用の冷蔵庫があり、白菜をはじめ、季節の野菜や山菜でキムチが作られ、毎日食卓に上ります。食事では、箸（チョッカラ）とスプーン（スッカラ）を使いますが、日本と違って器を持ち上げるのはマナー違反。ご飯や汁物は器をテーブルに置いたままスプーンで食べます。

給食には、朝鮮半島の代表的な料理のひとつ「プルコギ」と、豆腐の鍋という意味の「スンドゥブチゲ」が登場します。チゲにはキムチが入っていて、ピリ辛の味付けです。お楽しみに！



ビビンバ
色とりどりの具を混ぜて食べるご飯料理。



トックク
正月に食べる丸い餅(トック)のついたお雑煮。



チヂミ (ブチムゲ)
小麦粉の生地を具を混ぜて焼いたもの。

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
リクエスト給食	7 (月)	牛乳		牛乳			油 1回目 大豆
		あげパン	パン(小麦 乳 大豆) 大豆油 アーモンド粉 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) 脱脂粉乳			
		豆の青じそサラダ	三温糖	ミックスビーンズ ツナ	コーン あお豆(大豆) きゅうり	青じそドレッシング(小麦 大豆) 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉葱 大根 白菜 ブロッコリー	チキンブイオン(鶏) 白ワイン ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) おろしにんにく ローリエ	
		くだもの			マーコット(予定)		
		*アップルパイ	アップルパイ (小麦・乳・卵・大豆・りんご)				
リクエスト給食	8 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		さばの塩こうじ焼き		さば			塩こうじ
		もやしのオイスター炒め	三温糖 こめ油	豚肉	もやし 人参 キャベツ にんにくの芽	醤油(小麦 大豆) オイスターソース ぬちまーす	
		中華ミルクスープ	春雨 こめ油	鶏肉 加工乳	人参 玉葱 しめじ 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節	
		*紅芋うむくじ天ぷら	紅芋うむくじ天ぷら				
リクエスト給食	9 (水)	牛乳		牛乳			油 2回目 大豆 小麦 乳
		みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) なると 赤だし(大豆 鶏) みそ(大豆)	白菜 人参 椎茸 きくらげ 小松菜	おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節 ポークブイオン(鶏 豚)	
		大根のゆかりマヨあえ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ハム(豚 大豆 鶏)	大根 きゅうり 人参 キャベツ	ゆかり粉 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		黄金芋のごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)大豆油				
				*カリボテミニ	カリボテミニ (小麦)		
10 (木)	*おまかせおにぎり	おまかせおにぎり					
リクエスト給食	11 (金)	牛乳		牛乳			
		オムライス	米 麦 こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース	パプリカ粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	
				薄焼き卵(卵 小麦 大豆)		ミニケチャップ	
		ブロッコリーサラダ	三温糖		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		豆乳ポタージュ	じゃがいも コーンスターチ	ベーコン(豚) 豆乳(大豆)	玉葱 人参 コーン	クリームコーン ぬちまーす チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏 豚)	
		*紅芋スティック	紅芋スティック (ごま)				
彩小中欠食	14 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		そぼろ丼の具 (炒りたまご入り)	三温糖 こめ油	豚肉 鶏肉 大豆 卵	こんにゃく たけのこ 人参 小松菜 きくらげ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦 大豆 豚 ごま) ごま油	鶏肉	人参 椎茸 長葱	醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節	
		くだもの			いよかん(予定)		
		*おから入り揚げあられ *ごま入りいりこ	おから入り揚げあられ (小麦・大豆) ・ごま入りいりこ (ごま)				



行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
15 (火)	牛乳			牛乳			油 3回目 大豆 小麦 乳 ごま
	ごはん	米					
	グルクンの甘酢あんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖	グルクン		玉葱 人参 ピーマン	ケチャップ 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)	
	ひじきの炒り煮	三温糖 ごめ油	豚肉 ひじき ちくわ		人参 ごぼう こんにゃく あお豆(大豆)	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
	大根のみそ汁		豆腐(大豆) わかめ みそ(大豆)		大根 人参 えのき	かつお節	
* 焼き芋 * 野菜スティック		焼き芋・野菜スティック (小麦)					
16 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	ハヤシライス	小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) 三温糖 ごめ油 コーンスターチ	牛肉 豚肉 白いんげん豆		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	ウスターソース おろしにんにく ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ぬちまーす ポークビヨン(鶏 豚)	
	フルーツ白玉	カラフル白玉 三温糖			黄桃(もも) パイナップル みかん ナタデココ	シークワーサー果汁	
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ (アーモンド ごま)					
* 紅芋チップス * おたのしみカステラ		紅芋チップス・おたのしみカステラ (小麦・卵)					
17 (木)	※卒園式※						
幼稚園 修了式	18 (金)	牛乳		牛乳			
	インディアンスパゲティ	スパゲティ(小麦) ごめ油	豚肉 大豆		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース ぬちまーす	
	照り焼きチキン	三温糖	鶏肉			醤油(小麦 大豆) みりん 酒 おろしにんにく おろし生姜	
	ごぼうサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ハム(豚 大豆 鶏)		ごぼう 人参 きゅうり コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	チョコクレープ	チョコクレープ(大豆)					
与 小・ 与幼 欠食	22 (火)	牛乳		牛乳			
	沖縄焼きそば	沖縄そば(小麦 大豆) ごめ油	豚肉		人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆)	
	鶏つみれ汁	三温糖 片栗粉	鶏肉 豆腐(大豆) 卵		白菜 大根 人参 椎茸 しめじ 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん かつお節	
	紅芋サラダ	さつまいも 紅芋 ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖			きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)	
	くだもの				りんご(予定)		
田・ 赤・ 高・ 兼 欠食	23 (水)	牛乳		牛乳			
	五目ごはん	米 麦 三温糖 ごめ油	豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)		人参 ごぼう 竹の子 こんにゃく 椎茸 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 ポークビヨン(鶏 豚)	
	いわしのぬちまーす焼き		いわし			ぬちまーす	
	かき玉みそ汁	じゃがいも	卵 みそ(大豆)		玉葱 人参 小松菜	かつお節	
	くだもの				オレンジ(予定)		

自分の
食べ方を
振り返ろう



<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものも ひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物を 大切に食べて食べられた