

日 曜	こんだてめい				しょくひんのはたらき							エネルギー (kcal)
	ひじきごはんのぐをごはんにまぜて食べましょう				きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま			たんぱく質 (g)		
					ねつやちからのもとになる	ちやにくになる	からだのちようしきをとのえる			食塩相当量 (g)		
3 月	ひじきごはん (ごはん・ぐ)		いわしのハンバーグ あんかけソースかけ いなかじる	せつぽん こんだて	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	いわし だいた とりにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこん	たまねぎ だいこん コーン	498 25.4 2.2	
4 火	けんちんうどん (パックうどん)		やさいかきあげ チキンあえ		うどん さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ	505 18.9 2.8	
5 水	むぎごはん いりいしょうおねん こうあんこんだて		ハヤシライス きゅうりとコーンのたまねぎドレッシングあえ		むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら たまねぎド レッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ にんにく グリーンピース	4869 16.0 1.6	
6 木	わかめごはん		とんかつ ソースかけ かいそうサラダ ABCスープ		ごはん マカロニ じゃがいも さとう パンこ	あぶら あおじそド レッシング	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	503 26.1 2.1	
7 金	ソフトフランス		はくさいとりにくのクリームに キャベツともやしのシャキシャキサラダ		パン じゃがいも さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり コーン	513 19.4 1.9	
10 月	まめりょうりのひ ごはん		マーボー豆腐 わかめとはるさめのサラダ		ごはん かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいた さとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ おねん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	447 19.5 1.8	
11 火	けんこくきねんのひ											
12 水	ごはん (すくなめ)		ぶたにくとキャベツのいためもの しょうゆおつきりこみ		ごはん ほうとう さとう	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ おねん たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが	427 20.9 1.6	
13 木	ごはん よいいししょうおねん こうあんこんだて		サバのあまみそソースかけ やさいのごまあえ なめこじる		ごはん さとう	ごま	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし だいこん おねん しょうが なめこ	461 21.6 2.0	
14 金	♡バレンタインこんだて♡ ココアあげパン		カツオのサラダ ワンタンスープ ドキドキハートのチョコレートプリン		パン ワンタン さとう	あぶら	かつお とりにく どろみょう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン	467 16.4 1.5	
17 月	ごはん よいいししょうおねん こうあんこんだて		あつあげとキャベツのみそいため スキーじる げんきヨーグルト	きょうどりょうり にいがけん	ごはん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう おねん しめじ ごんにやく しょうが	507 20.6 1.9	
18 火	みそラーメン (パックちゅうかめん)		えだだめシューマイ ちゅうかあえ		ちゅうかめん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たら えだだめ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし はくさい おねん きゅうり キャベツ しょうが にんにく コーン	453 22.5 2.7	
19 水	ごはん よいいししょうおねん こうあんこんだて		チキンカツ ポークカレー オレンジ	いりいしょうおねん リクエストメニュー	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく ぶたにく	ジョア だっしふん にゅう	にんじん トマト	たまねぎ はくさい にんにく しょうが オレンジ	441 16.3 1.1	
20 木	チキンライス (ごはん・ぐ)		チーズオムレツ おまめのカレースープ スバゲッティナポリタン	まめりょうりのひ	ごはん じゃがいも	あぶら	とりにく たまご だいた ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	483 20.7 2.2	
21 金	みかんマフィン		キャベツとコーンのサラダ		こむぎこ スバゲッティ さとう ジャム	あぶら バター フレンチドレ ッシング	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	458 14.5 1.6	
24 月	てんのうたんじょうび ふりかえきゅうじつ											
25 火	コッペパンにツナマヨサラダを はさんで食べましょう		ふゆやさいといんげんまめのシチュー ツナマヨサラダ ミルメーク		パン こむぎこ さとう	あぶら バター ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく まぐろ いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	517 21.1 2.1	
26 水	せわりコッペパン かみかみこんだて		キャベツとにらのいためもの さわらのしおやき うちまめじる	きょうどりょうり あいくけん しがけん	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく だいた あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん おねん ごぼう	494 22.8 2.2	
27 木	ごはん よいいししょうおねん こうあんこんだて		とりにくのハニーマスタードやき きゅうりとわかめのすのもの じゃがいもとうふのみそじる		ごはん じゃがいも さとう はちみつ	オリーブオイ ル	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい おねん	521 18.3 3.0	
28 金	ゆめロール		にくだんごのトマトに マカロニサラダ		パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	454 18.1 1.8	

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。
※太字は、高崎地区でとれた農産物です。
※放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています。

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

☆今月の高崎地区の食材☆



こめ



にんじん



ねぎ



なめこ

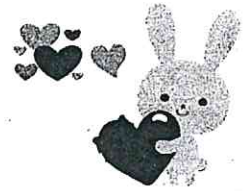
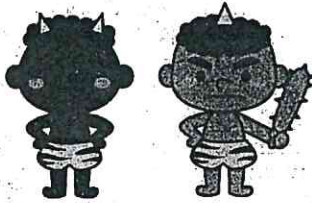


しめじ

【給食費の納入について】

給食費引き落としは、2月28日(金)です。
残高のご確認等、ご協力をお願いいたします。

一ヶ月の平均	480
	20.0
	2.0
幼稚園の基準値	490
	20.0
	1.5



2月 げんき通信

吉井学校給食センター

2月の献立

行事食

・3日 節分献立

鬼が嫌いないわしのハンバーグと豆を使った献立です。

・14日 バレンタイン献立

デザートにハートの形のプリンが出ます。ドキドキ…♡

中学3年生リクエスト献立、応援献立

・18日 吉井西中学校『みそラーメン』入試まであと少し。ラーメンで体を温めて試験に臨みましょう！

・19日 入野中学校『カツカレー』これで受験に“勝つ”!!!ファイト!

・27日 吉井中央中学校『鶏肉のハニーペッパー焼き』入試本当にお疲れさまでした。

今月の郷土料理

・17日 新潟県 「スキー汁」

スキー板がにんじんとだいこん。雪を表す豆腐、滑走跡がこんにやくなど具材がすべてスキーに関連しています。

・26日 福井県、滋賀県 「うち豆汁」

うち豆とは蒸した大豆をつぶして、再形成し乾燥させたものです。つぶすことで味がよく染みこみます。

鬼は外! 福は内!

小学6年生が家庭科の授業で考えた栄養バランスの良い献立

・6日 入野小学校

「わかめごはん、とんかつ、ABC スープ、海藻サラダ」

・13日 吉井西小学校

「ごはん、さばの味噌煮 (今回は甘みそソースをかけて提供します)、なめこ汁、野菜のごま和え」

給食目標 「マナーを考えて食事をしよう」

おさらをもってたべよう



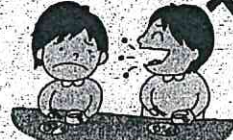
ひじはつかない



ちらかさな



くちのなかにものをいれたまま
しゃべらない



しせいはたしく

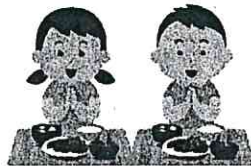


かきこまない



「いただきます」

「ごちそうさま」などの
食事のあいさつをしよう。



マナーを守ると、周りのみんなも
気持ちよく食事ができるよ



12月14日(土)、15日(日)に吉井文化会館にて食育展示会を開催いたしました。

1日目79人、2日目85人、合計164人が遊びに来てくれました。ご来場いただいたみなさん、ありがとうございました。

今回は、展示会の他にスタンプラリーのイベントを行いました。①野菜の名前クイズ ②吉井町の特産品をあてるクイズ ③おはしの達人 ④給食センターで実際に使っている調理器具や制服を着て写真撮影 → 景品交換という流れです。。。楽しんでいただけましたか。③の「おはしの達人」とは30秒間で大豆を皿から皿へ何粒移せるのかを競うゲームです。予想を上回る記録が出ましたので、3位から1位までを発表します。

順位 名前(ニックネーム) 記録(粒/30秒)

1位 ひろみ 18

2位 鈴葉

前田ブラチナ 14

そうた

3位 白田せいー 13

せいや

おめでとう!

レシピ、キャラクターの受賞者は、
3月のげんき通信で発表します。

