



使い捨て手袋で配る日



スプーンがつく日

給食日数18日

おしらせ

アレルギー対応食

(対象者:小学3年以上)

卵除去(鶏卵)

17日(火)・27日(金)

乳除去(乳・乳製品)

20日(金)

今月の関市産

米粉 孫六みそ 豆腐
こまつな さつまいも
ゆず果汁 白菜 ねぎ
円空里芋コロッケ

今月の岐阜県産

米 小麦粉 牛乳 大豆
りよくとうもろこし
冷凍豆腐 乾しいたけ
明宝ソーセージ
たまご 納豆

日本味めぐり給食

★岡山県

24日(火) 黒豆入り
ちらし寿司

岡山県は全国有数の黒豆の産地です。黒豆をご飯と一緒に炊き込み、ちらしずしにします。見た目にも美しく、お祭りや法事などの集まりに提供されるハレの日の料理です。

ごはんを中心とした『日本型食生活』をしよう

米を中心とした多様な食物をバランスよく食べること

ごはんを中心に、たくさんの食材のおかずを組み合わせることで、栄養バランスの偏りを少なくすることができ、健康な食生活を送ることができます。しかし近年は、ハンバーガーやスパゲティなど「単品料理」になりがちで、栄養バランスがとりにくい傾向にあります。

こんな人は要注意!

チェックしてみましょう

- ☐ 1日に1食か2食して食べてない
- ☐ 食事を作るのが苦手
- ☐ 夕食を家で作っていない
- ☐ お米を食べていない



「4つの食習慣のうち1つでもあてはまる人は、栄養バランスが崩れているかもしれません。冷凍食品やレトルト食品を上手に使い、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。」

【参考:農林水産省Webサイト】

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
 中華丼の具 はるまき 麦ごはん わかめスープ 	 節分献立 だいこんのそぼろ煮 納豆 いわしの梅煮 麦ごはん 根菜みそ汁 	 コールスローサラダ チーズ入りオムレツ かぼちゃの豆乳スープ 黒コッペパン 	 高野豆腐の煮物 大豆ハンバーグのしょうがだれ 麦ごはん 沢煮椀 	 関市食材の日 もやしとこまつなのおかかあえ にしんの竜田揚げ 麦ごはん 野菜入りじんだ汁
 れんこんサラダ 焼きギョウザ2こ 麦ごはん マーボー豆腐 	 田原小学校リクエスト給食 ソフト麺 青じそドレッシング キャラメル風味の揚げパン ブロッコリー ツナトマトソース サラダ 	 建国記念の日 	 韓国風肉じゃが さわらの山椒焼き 麦ごはん みそ汁 	 ごぼうとキャベツのサラダ れんこんチップス 麦ごはん ハヤシライス
 ふるさと岐阜の日 ひじきの煮物 円空里芋コロッケ 麦ごはん なめこ汁 	 洞戸小学校リクエスト給食 きんぴらごぼう 鶏肉のから揚げ 麦ごはん かきたま汁 	 チキンビーンズ いちごジャム 明宝ソーセージ 食パン ジュリエンヌスープ 麦ごはん たぬき汁 	 豚キムチ トラウトサーモンの塩焼き 麦ごはん 	 だいこんサラダ チョコタフィー 麦ごはん カレーライス
 23 	 24 日本味めぐり給食 岡山県 米粉りんごタルト 鶏肉の照り焼き さつまいも入り 黒豆入りちらし寿司 みそ汁 	 25 ミルメーク ソース焼きそば あじのフィレフライ コッペパン 	 26 なばなのごまあえ ハンバーグのたまねぎソース 麦ごはん 	 27 卵除去食 友禅ごはんの具 たらからの揚げ ゆずソース 麦ごはん すまし汁