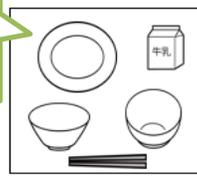


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

欠食がある時は学校名表示



ご卒業おめでとうございます

とちだち せんせいたちと すごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



忘れないでね

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に！



リクエストのあった献立にはタームくんがついています⇒



こんだて	2(月) 金武小4年欠食 ポテトサラダ オレンジ ぶたのしょうがやき おぎごはん だいこんのみそしる	3(火) 嘉芸小1年、金武小3年欠食 オレンジ 中学生デザインあじつけのり お花のハンバーグ ちらしずし こんにゃくのあえもの	4(水) 金武中3年欠食 さかなのチーズマヨやき スパゲティボンゴレ ごぼうサラダ	5(木) 金武中3年欠食 中川小3年、金武小2年欠食 りんご シークワサーすぶた おぎごはん ちゅうかコーンスープ	6(金) 嘉芸小4年、金武小1年欠食 フルーツポンチ 米粉と豆乳のグラタン あげパン ABCスープ
	★中学生考案献立 栄養満点な給食を食べて、受験に向けて体調を整えよう！	ひなまつり のりは、4しゆるいのデザインがありけど、一人1個だよ～！	ごぼうの「しよもつせいい」は、おなかのおそうじやさん。ボンゴレってなにがはいているのかな？	すぶたは、お酢(す)のかわりに、シークワサーをいれて、たべやすくしました。	中3最後の給食は、大好きなメニューを詰め込みました。毎日おいしく食べてくれてありがとう。
こんだて	9(月) 金武中欠食 あげ豆腐のにくみそあんかけ ささみうめサラダ たかなチャーハン	10(火) 金武中3年欠食 ヨーグルト ごまジャコあえ さばのみそだれかけ おぎごはん アーさじる	11(水) 金武中3年、中川幼欠食 ひじきいため じゃんぼおにぎり のり あぶらみそ おぎごはん とりじる	12(木) 金武中3年、中川幼欠食 各小学校6年欠食 いもてんぷら マーミナーチャンプルー おぎごはん イナムドウチ	<p>食べることは生きること</p>
	豆腐は、一つ一つおむぎをつけて、あぶらで1000こあげました。いっしょうけんめいつつたよ。	★中学生考案献立 海藻、小魚、乳製品、どれもみんなに食べてほしい食材です！	小学6年生からリクエストにあった、じゃんぼおにぎりです。じょうずにおにぎりにできるかな？	れいわ7ねんど、さいごのきゅうしょくは、クイズでしめくりましょう。「マーミナー」ってな～んだ？	



子どもたちに人気の給食レシピです。お家で作ってみてね♪



ハニートースト (リクエスト給食アンケートでも 上位でした!)

材料(1人分)

- 食パン …… 1枚
- バター …… 5グラム(小さじ1)
- はちみつ …… 6グラム(小さじ1)



作り方

- バターとはちみつを容器に入れて混ぜる。
- 食パンに①をぬる。
- オーブントースターで1～2分、焼く。

食物せんいがとれる! 「カレーおから」レシピ紹介

材料(5人分)

- 生おから …… 60g
- 豚ひき肉 …… 60g
- たまねぎ …… 50g
- にんじん …… 75g
- 冷凍えだまめ …… 30g
- 乾燥ひじき …… 2.5g
- ☆カレー粉 …… 小さじ1
- ☆しょうゆ …… 大さじ1
- ☆さとう …… 大さじ1と1/2
- 油 …… 小さじ2

おからは、スーパーマーケットでは、大豆製品(とうふ、納豆、油あげ)コーナーにも売られています。

探してみよう!



いただきます



作り方

- たまねぎ、にんじんは、千切りする。(にんじんはしりしりーOK!)
 - 乾燥ひじきは、水で戻す。
 - 鍋に油をいれて、豚ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、ひじきを入れて炒める。
 - 野菜に火を通ったら、おから、☆の調味料を入れてさらに炒め、えだまめを入れて炒めたら、できあがり!
- ※ひじきは、缶詰など戻し不要のものだと楽です♪
※おからを入れて炒める際、おからの具合によっては、水分を足してください。



中学生の食に関する取り組み

1月の学校給食週間に 行った取り組みを紹介します♪

①中学生が考えた献立を取り入れました。

栄養バランスの良い献立ですね!

★3/2(月)・・・中3 Nさんと 中3 Nさん

★3/10(火)・・・中2 Iさんと 中2 Sさん



②味付け海苔のパッケージイラストを募集し、投票の結果、上位4作品が選ばれました。3/3の給食をお楽しみに!

★中3 Tさん



★中3 Yさん



★中1 Uさん



★中3 Sさん