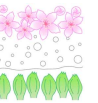




こんだてよていひょう

令和3年2月26日
秋田市立広面小学校



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん すきやき 即席漬 納豆	麦ごはん ハヤシライス キャベツとコーンのソテー チーズ	ちらしずし(すしごはん、 かんぴょうとれんこんの煮物、 錦糸たまご) とん汁、ひなあられ	ごはん あじ磯辺フライ とり肉とメンマのいため物 白菜のみそ汁	フォカッチャ(チョコソース) 鮭バジルチーズフライカポナーを添えて ミルファンティ風スープ(卵入) 豆乳パンナコッタいちごソース
☆ 「納豆」は、室町時代の本に名前 が載っているほど、古くから日本人 に好まれています。	☆ 「ハヤシライス」の由来は諸説あり ますが、初めて作った「早矢仕有的さ ん」の名前が由来とも言われています。	☆ お好みて、すしごはんの上に具を のせたら軽く混ぜ、さらに錦糸たま ごをかざって食べてください。	☆ 「磯辺」とは、のりを混ぜた料理 のことです。他に、磯辺もちや磯辺 あえなどの料理があります。	☆ ～世界の料理～ イタリア ☆ イタリア料理には、オリーブオイ ルとトマトが欠かせません。
黄 ごはん 糸こんにやく さとう	黄 麦ごはん じゃがいも サラダ油	黄 すしごはん さとう あられ	黄 ごはん 突こんにやく ごま油	黄 パン じゃがいも さとう
赤 ぶた肉 とうふ 納豆	赤 ぶた肉 チーズ	赤 とりひき肉 ぶた肉 たまご	赤 あじ とり肉 油揚げ みそ	赤 さけ ベーコン たまご チーズ
緑 春菊 にんじん ごぼう	緑 にんじん ドライトマト パプリカ	緑 にんじん きぬさや 長ねぎ	緑 にんじん さやいんげん	緑 にんじん ブロッコリー パセリ
干しいたけ 玉ねぎ 大根	グリーンピース キャベツ にんにく	干しいたけ 国産かんぴょう	万能ねぎ メンマ 白菜	トマト パプリカ 玉ねぎ
長ねぎ きゅうり しょうが	コーン 玉ねぎ	れんこん 大根 ごぼう		にんにく 国産マッシュルーム
8	9	10	11	12
ごはん ぶた肉と大豆のケチャップ煮 ちくわのドレッシングあえ 厚揚げのみそ汁	麦ごはん チキンカレー 彩りソテー ミルクココアパバロア	麦ごはん しらたきのみそいため わかめスープ(うずら卵入) コーンしゅうまい	ごはん いわしのしょうが煮 こまつ菜の煮びたし、根菜汁 ひじきふりかけ(魚成分含)	米粉パン(チョコクリーム) マカロニのホワイトソース煮 肉だんごのスープ アーモンド小魚
☆ 「ケチャップ」にはうま味成分が あり、しょうゆに比べて塩分が少ない ので、使い方によって減塩になります。	☆ ソテーの「ウインナー」は、太さ が2cm以内のものを特にそう呼び ます。給食は秋田県産です。	☆ 「えのきたけ」は、わざと薄暗 い場所で育てることで、かさを小 さく、くさを長くします。	☆ 「根菜」は、食物繊維やビタミン 類を多く含みます。歯ごたえが あり食べすぎ予防に効果的です。	☆ 「マカロニ」は、ソースによ くからむ種類を使っています。 様々な形があります。
黄 ごはん さとう でんぷん	黄 麦ごはん じゃがいも パパロア	黄 麦ごはん 糸こんにやく	黄 ごはん 突こんにやく	黄 パン チョクリーム マカロニ
サラダ油	サラダ油	さとう サラダ油 ごま ごま油	さとう ごま油 サラダ油	サラダ油 アーモンド
赤 ぶた肉 ちくわ 国産大豆水煮	赤 とり肉 県産ポークウイナー	赤 ぶたひき肉 みそ うずら卵	赤 ぶた肉 いわし 卵	赤 とり肉 ぶたひき肉
厚揚げ みそ		わかめ		チーズ 小魚
緑 にんじん 小松菜 玉ねぎ	緑 にんじん ドライトマト ブロッコリー パプリカ	緑 にんじん なら 長ねぎ	緑 にんじん なら しょうが	緑 にんじん 万能ねぎ パセリ
キャベツ しめじ	にんにく しょうが 玉ねぎ	にんにく しょうが	にんにく えのきたけ 長ねぎ	玉ねぎ コーン しょうが 白菜
	ごぼう カリフラワー りんごソース	えのきたけ		エリンギ
15	16	17	18	19
ごはん ハンバーグのカラフルソース ほうれん草のみそ汁 のりのふりかけ(魚成分含)	麦ごはん マーボーどうふ 中華スープ(うずら卵入) アセロラゼリー	黄の食品:おもに熱や力のもとになる 赤の食品:おもに血や肉や骨をつくるもとになる 緑の食品:おもに体の調子をととのえる		
☆ 「ハンバーグ」は、初めは生肉を 細かくきざんだ「タルタルステーキ」 という料理だったと言われています。	☆ 「マーボーどうふ」は中国、四川 料理です。四川の冬は寒いので、辛 い料理が発展したと言われています。	☆ こん立は予定です。学校行事や天候による農作物の生育状況に よって変更する場合がありますのでご了承ください。	☆ 牛乳は毎日つきます。	
黄 ごはん さとう でんぷん	黄 麦ごはん さとう でんぷん	☆ 秋田市全体の事情で、パンやめんの日が変わっている時があ ります。	☆ こん立横の小さいかっこ内は、こん立名からは分かりづらい使用食材を紹介 しています。アレルギーに関わるすべての食材を記載しているわけではありま せんのでご了承ください。	
赤 じゃがいも サラダ油	赤 ゼリー サラダ油			
赤 ぶたひき肉 とりひき肉 みそ	赤 ぶたひき肉 とうふ うずら卵			
	みそ 大豆加工品			
緑 ドライトマト ほうれん草 玉ねぎ	緑 にんじん なら 長ねぎ にんにく			
枝豆 コーン えのきたけ	しょうが もやし きくらげ たけのこ			

給食をふり返ろうの巻

☐ 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた

☐ 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた

☐ 食事の前に空気入れかえを行い、人と距離を保って食べることができた

☐ 給食は栄養のバランスのとれた食事だとうかった

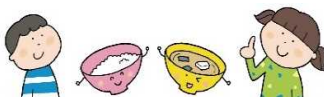
☐ マナーを守って食べることができた

☐ 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？

この1年間の食生活をふりかえり、できたことに○をつけましょう。

できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。



安心安全な食を 選ぶために・・・

みなさんは食品を購入する時に、食品表示をしっかり見たことがありますか？
表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかななどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分の地域の地でつくられたもの(地場産物)を中心に選べると、つくった人も身近なので安心して食べることができます。

