

	月	火	水	木	金
献立	2	3	4	5	6
エネルギー		610kcal   780kcal	620kcal   780kcal	610kcal   790kcal	680kcal   880kcal
あかきみどり	わかめ 昆布 豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳 ごはん 油 えのき 白菜 ほうれん草 長ねぎ キャベツ 人参 コーン	ベーコン ソーセージ ツナ 牛乳 パン 油 キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 赤ピーマン 大根 水菜	わかめ 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳 ごはん 油 ごま油 長ねぎ 玉ねぎ だけのご みかん	つくね ベーコン 牛乳 パン スパゲティ 油 バター マーメレード 白菜 人参 長ねぎ しめじ 玉ねぎ ほうれん草	油揚げ ぶりのり みそ 豚肉 えび 卵 牛乳 ごはん タルト 油 小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ だけのご 白菜 きくらげ
栄養メモ	北海道では、真昆布、羅臼昆布、利尻昆布、日高昆布などの種類があります。福島町で主に採れる昆布は真昆布です。	ごぼうには、水溶性食物繊維（イヌリン）が豊富に含まれています。	みかんには、ビタミンCが豊富に含まれます。2個食べると1日に必要なビタミンCを豊富に摂ることができます。	チンゲン菜を買う時は、葉脈がはっきりしていてきれいな物を、切り口はみずみずしく、幅広く肉厚な物を選ぶようにしましょう。	小松菜には、カルシウムが豊富に含まれています。
献立	9 <小学生考案メニュー> ごはん 牛乳 とうふのみそしる たまごやき なすとピーマンのマーボーいため	10 あげパン 牛乳 ようふうおでん とりにくのごまてりやき 三色ゼリー	11 ごはん 牛乳 とりごぼうじる ほっけのさいきょうやき ひじきのにももの	12 <卒業記念メニュー> にくうどん 牛乳 おこのみあげ そつぎょうきねんケーキ	13 くろまいごはん 牛乳 チキンカレー ブルーベリーヨーグルト ふくじんづけ
エネルギー	690kcal   890kcal	620kcal   810kcal	670kcal   870kcal	720kcal   930kcal	680kcal   880kcal
あかきみどり	豆腐 わかめ みそ 卵 豚肉 牛乳 ごはん 油 えのき なす ピーマン 人参	ウインナー うすらの卵 鶏肉 牛乳 パン 油 こんにゃく 大根 人参 洋梨	鶏肉 油揚げ みそ ほっけ さつま揚げ 牛乳 ごはん こんにゃく 油 ごぼう 人参 えのき	豚肉 油揚げ なたと 牛乳 うどん お好み揚げ ケーキ ほうれん草 長ねぎ キャベツ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 ツナ ごはん じゃが芋 油 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン 福神漬
栄養メモ	今日の給食のマーボー茄子ピーマンは、12月に授業で福島小学校の5・6年生の皆さんが考えたメニューです。福島町で採れる食材で給食メニューを考えようというテーマでお楽しみ。	今日は、皆さんお楽しみの揚げパンです。お楽しみに！	ひじきには、骨や歯の形成を助けるカルシウムが豊富なほか、腸の働きを助ける食物繊維や血液の循環を正常に保つマグネシウムもたくさん含まれています。	明日は、福島中学校の卒業式です。3年生のみなさん卒業おめでとうございます。小6の皆さんは、一定早い卒業記念メニューです。昨年に引き続き、向のお菓子屋さんに作っていただいたケーキが登場します。	チキンカレーの鶏肉には、もも肉が使われています。もも肉は、炒め物や煮物や揚げ物など様々な料理と相性が良いのが特徴です。
献立	16 ごはん 牛乳 たらさんべいじる ごまだれにくだんご ごもくにまめ	17 ソフトフランスパン 牛乳 ポトフ とりにくのとマトソースに おうとう	18 ごはん 牛乳 けんちんじる わふうきんぴらつつみやき ほうれんそうのごまあえ	19 ミニコッパパン 牛乳 しおラーメン はるまき みかんゼリー	20 春分の日
エネルギー	670kcal   870kcal	610kcal   790kcal	720kcal   930kcal	600kcal   780kcal	640kcal   830kcal
あかきみどり	鰯 豆腐 肉団子 大豆 牛乳 ごはん じゃがいも こんにゃく 大根 人参 長ねぎ ごぼう	ウインナー 鶏肉 牛乳 パン じゃが芋 油 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン しめじ しめじ マッシュルーム 黄桃	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 ごはん こんにゃく 油 ごま 人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ ほうれん草 もやし	豚肉 かまぼこ 牛乳 パン ラーメン 油 ゼリー 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	
栄養メモ	鰯は、魚鱗に「雪」という漢字を書きます。漢字からもわかるように冬を代表する魚ですね。身が淡泊なので、油とも相性が良く、フライやから揚げにしてもおいしいですね。	ポトフは、ロシアを代表とする料理ですね。奥だくさんの野菜をコンソメ味のスープで煮ました。寒い冬にはぴったりな料理です。	ほうれん草は、冬に旬な野菜です。ビタミンCの含有量は冬は夏場の3倍にもなるといわれています。	今日は、塩ラーメンです。北海道の3大ラーメンの一つです。ちなみに北海道では、函館が有名ですね。	
献立	23 ごはん 牛乳 こじる さばのしょうがしょうゆやき 福島椎茸とこんぶのにももの				
エネルギー	700kcal   910kcal				
あかきみどり	大豆 油揚げ 鯖 さつま揚げ 牛乳 ごはん じゃが芋 長ねぎ 大根 人参 いんげん				
栄養メモ	今日で今年度の給食は終わります。もっと食べたかったメニューや苦手だったメニューなど色々あったと思います。また来年度の給食をお楽しみに！				

< 1年間ありがとうございました >

今年度の給食は23日(月)で終了です。  
今年度の給食はいかがでしたか？  
また食べたい！と思うメニューや、ちょっと苦手だったメニューもあったかと思えます。  
次年度も、みなさんが安全・安心な給食を食べられるように給食センタースタッフ一同協力してまいります。  
次年度もよろしく願いいたします。



# 食育だより

今年度も残すところあと1か月となりました。今年度の給食はいかがでしたか？

これまでの給食時間をふりかえて、今年1年間の給食時間をふりかえてみましょう。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 

＜手洗い・うがいをしましょ＞

最近、新型のコロナウイルスが猛威を振るっています。

だよりでもお知らせしましたが、食事前には手洗いやうがいを心がに

### 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のためにせっけんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



～ 今月の福島町の食材 ～



しいたけ



くろまい



こんぶ