



日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
3	月	ご飯	牛乳	揚げ鯖のおろしかけ 大豆の磯煮 味噌汁・果物	牛乳 ひじき 鯖 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 砂糖 油 片栗粉	大根 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ 菜の花 果物	670	26.4
4	火	バターロール	牛乳	焼きウインナー 和風スパゲティ ジャキジャキホワイトサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン いか 蒲鉾 じゃこ	パン 油 スパゲティ マヨネーズ	玉葱 人参 白菜 菠薐草 きゅうり しめじ 切り干し大根	654	26.0
5	水	ソイ丼	牛乳	グリーンサラダ 味噌汁	牛乳 油揚げ ベーコン 大豆 豚肉	ご飯 砂糖 じゃがいも	春菊 人参 玉葱 小松菜 キャベツ ブロッコリー きゅうり	655	25.8
6	木	ごま味噌 ラーメン	牛乳	リンゴ蒸しパン 冬野菜サラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	中華麺 油 ごま 砂糖	玉葱 人参 ねぎ カリフラワー ブロッコリー 小松菜 木耳	614	23.1
7	金	ご飯	牛乳	韓国風鶏肉の照り焼き ほうれん草のサラダ 味噌けんちん汁・果物	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ ひじき	ご飯 砂糖 油 里芋 ごま	ねぎ ほうれん草 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 人参	645	25.5
10	月	発芽玄米入り ご飯	牛乳	鯖のねぎ味噌焼き 沢煮鮎 ミモザサラダ	牛乳 豚肉 鯖 鶏卵	ご飯 里芋 油 砂糖 マヨネーズ	大根 人参 ねぎ ごぼう 小松菜 きゅうり 生姜	652	24.3
11	火	ココア揚げパン	牛乳	白菜と豆腐団子のスープ ブロッコリーサラダ フルーツFever	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ham ひじき	パン 砂糖 油 片栗粉 春雨	玉葱 人参 白菜 ねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	620	21.2
12	水	ご飯	牛乳	家常豆腐 蒸しシュウマイ 深谷ねぎのナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 ham えび	ご飯 片栗粉 油 砂糖	干し椎茸 もやし ピーマン 青梗菜 人参 ねぎ 筍	624	25.4
13	木	五目うどん	牛乳	長ネギとえびのかき揚げ 小松菜とじゃこの炒り煮 果物	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると えび じゃこ	地粉うどん 油 小麦粉 さつま芋	人参 玉葱 ねぎ ほうれん草 果物 小松菜 キャベツ	666	25.5
14	金	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 すき焼き風煮 冬野菜のゴママヨネーズ	牛乳 しらす 鶏卵 豚肉 豆腐 蒲鉾	ご飯 砂糖 油 ごま マヨネーズ	大根 人参 椎茸 ほうれん草 白菜 ブロッコリー	624	25.7
17	月	茶飯	牛乳	煮込みおでん ウインナーの香味揚げ ごま和え	牛乳 鶏の卵 昆布 エビボール ウインナー ひじき	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	大根 人参 白菜 ほうれん草 もやし	656	25.2
18	火	山型食パン (マーシャル・パンズ)	牛乳	オムレツ クラムチャウダー・果物 ツナとひじきのサラダ	牛乳 あさり 鶏卵 ひじき ベーコン ツナ	パン 砂糖 油 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 白菜 果物	696	24.3
19	水	冬野菜カレー	牛乳	大豆のカリカリ揚げ hamと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 えび ham チーズ	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉	玉葱 人参 大根 ブロッコリー キャベツ きゅうり 菠薐草	709	24.7

***毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。**

ある新聞の切り抜きから

学校で起こるいじめ事件がメディアに取り上げられることが多いけれど、潜在するいじめは幼児期から高齢者まで幅広く、いわば生活習慣病のひとつかもしれない。思いやり欠乏症というこの病は、戦後の経済復興に伴って変化してきた日々の食事が間接的に関与している気がする。生きるために食べるのは当たり前だが、栄養バランスを考慮した食事と言うより空腹を満たす意識が先行しているのだ。好きなものを好きなだけ食べる偏食も身体が必要とする栄養が不足して不完全燃焼を起こす。必然的に細胞の機能が落ちて生活習慣病が様々な形で現れ、飽食時代の社会現象の一つとしていじめは極めて深刻だ。早急に食べることの重要性を認識させる食事改革に取り組むべきと考える。

以上のようなことが書かれていました。私にとっては、とても気になる記事でした。今まで食についてたくさん書いてきましたが、改めて食の重要性を感じさせられました。みなさまのご家庭でも、食について話し合ってみるのもよいと思います。



く してはいけない箸の使い方とその理由 その4

- ✖ 迷い箸…どの料理を食べようかと迷い、箸を料理の上であちこち動かすこと（料理を品定めしているようないやな印象を与える）
- ✖ 涙箸…箸の先から汁をしたたらせること（台や服を汚す。また悲しみの涙を連想させる）
- ✖ 込み箸…口にはおぼった食べ物を、箸で口の奥へ押し込むこと（焦っている印象を与え、会食の和やかな雰囲気を壊す）
- ✖ くわえ箸…箸を口にくわえたままにして、手をはなしていること（箸を傷つけ、せっかちでだらしない印象を与える）
- ✖ 探り箸…汁物などの食器の中を、箸でかき回して中身を探ること（作った人が盛りつけに込めた気持ちを台無しにする）
- ✖ 指し箸…食事中に箸で人や物を指すこと（指された人や物を見下しているような印象を与える）

* 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますがご了承下さい。