

※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。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

2月のきゅうしょくもくひょう

- ・すきらいをしなくてたべよう
- ・だいずについてしよう



★★卒業おめでとう給食★★

とまりしょうがっこう きゅうしょく さいご ねんせい たいしょう
泊小学校で給食を食べるのが最後になる6年生を対象に、リクエストメニューのアンケートを行いました!

2月・3月は、6年生からリクエストされたメニューをできるだけ多く給食の献立に取り入れています。お楽しみに~(^ ^)!!!

(☆のついた献立がリクエストにでたメニューです)

ランキングに入っていないでも、リクエストされたメニューなるべく多く取り入れるようにしています。

たくさん食べてね♡♡♡
3月もお楽しみに~!!



各クラスのリクエストランキング

<6年1組さん>

- 第1位 あげパン
- 第2位 フルーツポンチ, ジョア
- 第3位 シークワーサーアイス
- ジャージャー麺, はるさめスープ

<6年2組さん>

- 第1位 フルーツポンチ, 沖縄そば, チーズ牛丼
- 第2位 あげパン
- 第3位 アイス

<6年3組さん>

- 第1位 あげパン
- 第2位 沖縄そば
- 第3位 ちんすこう

<6年4組さん>

- 第1位 あげパン
- 第2位 アイス
- 第3位 カレーライス

こ ん だ て	3(月) せつぶん 2/2 せつぶんめ たくあんときゅうりのごまあえ いわしハンバーグ ごはん けんちんじる	4(火) どうみょうのナムル ☆あおじそギョウザ ごはん ☆キムチなべ	5(水) 5年生給食なし(自然教室) こまつなどはくさいのあえもの なっとうみそ・のり ☆ジャンボおにぎり シカムドウチ	6(木) 5年生給食なし(自然教室) 「ぐ」をごはんのうえにのせてたべてね ☆もずくどん かきたまじる	7(金) バナナ 「めん」「ぐ」をしるにのせてたべてね ☆おきなわそば だいずサラダ
	小学校	E 556 P 22.9 F 15.8	E 601 P 22.5 F 21.2	E 549 P 26.4 F 15.4	E 513 P 21.9 F 13.4
こ ん だ て	10(月) こまつなどアーモンドのサラダ ちゅうかふう たまごいり たきこみごはん チヂミ	11(火) 建国記念の日	12(水) いちご ☆チンジャオロース ごはん ☆はるさめスープ	13(木) にんじんとクレソンのあえもの さかなのしおこうじやき ☆わかめごはん とんじる	14(金) ☆ミルク アスパラサラダ ☆なかよしパンクラムチャウダー
	小学校	E 588 P 18.7 F 25.2	E P F	E 502 P 20.5 F 10.7	E 656 P 33.7 F 23.6
こ ん だ て	17(月) アーモンドあえ ごはん だいごんのそばろに	18(火) オレンジ やさしいごもくしおいため ごはん むらくもスープ	19(水) からしなのあえもの うっちんライス さかなフライ	20(木) マーミナーチャンプルー くろまいごはん ☆なにかみじる	21(金) きりぼしだいのちゅうかサラダ ☆ジャージャーめん ☆ミニにくまん
	小学校	E 559 P 21.4 F 18.2	E 508 P 19.3 F 12.1	E 506 P 20.7 F 15.0	E 514 P 24.1 F 14.0
こ ん だ て	24(月) 振替休日	25(火) タンカン にんじんシリシリ ごはん どうがんとアーサーのスープ	26(水) シークワーサーソルベ(6年のみ) ☆ポークハヤシ	27(木) チンゲンサイのごまあえ かやくごはん どうふハンバーグきのこあんかけ	28(金) ごはんのうえに「にく」「やさしい」をのせてたべてね ☆タコライス(にく・やさしい) コンソメスープ
	小学校	E P F	E 520 P 17.9 F 15.7	E 587 P 20.7 F 15.6	E 565 P 22.4 F 20.2

食育だより

虫メガネで観察中

12/9~13に、1年生へ食育授業を実施しました。

「たべもののひみつをさがそう」ということで、普段から食べている、野菜のひみつを一緒に探してみました。見て、聞いて、おいをかいて、触って。諸感覚を使って、たくさんのことを感じた子どもたちは、色々なひみつを見つけていましたよ♪おうちでもぜひお話ししてみてくださいね。そして、一緒に「食べ物のひみつ」を探してみてくださいね♪



うすーい皮がでてきたよ!



おやつにいかが? アガラサーレシピ

- <材料> 小麦粉 60g
6個分 粉末黒糖 55g
ベーキングパウダー 3g
豆乳(または牛乳) 70g

<作り方>

1. ボウルに材料をすべて加えてよく混ぜる
 2. 好きなカップやバットに①を流し入れ、蒸気が立った蒸し器に入れ、そのまま15分程蒸す。
- ☆給食室で作っているレシピです(^^)/