



## 1年間の食生活を、ふりかえろう!

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？  
1年間の自分自身をふりかえってみましょう。



☐にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。 

月	火	水	木	金
<p>★今月の由布市産の食材は、米・ねぎ・白ねぎ・大根・にら・はくさい・ウインナー・パプリカ・いちごです。</p>			 *牛乳は毎日つきます。	<b>1</b> とりめし牛乳 3色つみれ汁 小松菜しらす厚焼きたまご ひなあられ
<b>4</b> ごはん牛乳 マーボー春雨わかめサラダ	<b>5</b> ごはん牛乳 和風ワンタンスープとりニータ丼	<b>6</b> あげパン牛乳 コンソメスープスコッチエッグ・1食クチャップいちご	<b>7</b> ごはん牛乳 ビーフカレーグリーンサラダ(中のみ) お祝いデザート	<b>8</b> ごはん牛乳 肉豆腐ほうれん草の三色あえ
牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ わかめ ツナ ごはん はるさめ あぶら さとう たまねぎ にんじん しいたけ だけのねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり かぼすかじゅう	牛乳 とうふ とりにく ごはん ワンタン あぶら さとう でんぶ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ちんげんさい にら しょうが	牛乳 きなこ ベーコン スコッチエッグ パン あぶら さとう じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー ブロッコリー いちご	牛乳 ぎゅうにく ごはん じゃがいも あぶら さとう (デザート) たまねぎ にんじん えだまめ りんごピューレ グリーンアスパラ きゅうり きゃべつ	牛乳 ぶたにく とうふ ロースハム ごはん あぶら さとう ごま たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ だいこん しろねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし
<b>11</b> ごはん牛乳 鮭つみれ汁牛肉と大豆の煮物	<b>12</b> ごはん牛乳 汁ビーフン切干大根いりそぼろ丼	<b>13</b> 丸パン牛乳 すね肉とキャベツのトマト煮 県産和風すり身フライ・タルタルソース	<b>14</b> ごはん牛乳 かしわ汁ぶりカツ・1食クッキングのたれ ブロッコリー・(幼のみ) お祝いデザート	<b>15</b> ごはん牛乳 きんぴらごぼう磯香あえ
牛乳 さけボール あぶらあげ みそ ぎゅうにく ちくわ こんぶ だいす ごはん あぶら さとう にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ こんにゃく ごぼう	牛乳 ぶたにく だいす ごはん ビーフン あぶら さとう ごま たまねぎ にんじん しいたけ コーン ちんげんさい しょうが えだまめ きりぼしだいこん	牛乳 ベーコン ぎゅうにく すりみカツ パン なまクリーム あぶら パンこ タルタルソース たまねぎ にんじん しめじ トマト きゃべつ ひじき にんにく ごぼう	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ぶり ごはん あぶら パンこ (デザート) たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ブロッコリー	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ のり ごはん あぶら さとう はるさめ ごま にんじん ごぼう こんにゃく きゅうり きゃべつ パプリカ
<b>18</b> ごはん牛乳 かきたま汁さばのみそだれ焼き	<b>19</b> ごはん牛乳 ハヤシライスマンナンサラダ(小のみ) お祝いデザート	<b>20</b> 小型黒糖パン牛乳 ナポリタンスパゲティフレンチサラダ	<b>21</b> 春分の日 	
牛乳 とうふ たまご かまぼこ さば みそ ごはん パンこ さとう こめ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	牛乳 ぎゅうにく ロースハム のり ごはん あぶら さとう ごま (デザート) たまねぎ にんじん エリンギ りんごピューレ マッシュルーム こんにゃく きゅうり きゃべつ	牛乳 ベーコン ウインナー ロースハム こくとうパン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ きゅうり ブロッコリー コーン	<b>22</b> ごはん牛乳 豆乳みそ汁鶏肉の一味焼き高菜の油炒め	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうりゅう とりにく ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま たまねぎ にんじん だいこん ちんげんさい しょうが ねぎ たかなづけ
<b>25</b> ごはん牛乳 ビーンズドライカレーツナとごぼうのサラダデザート	<p>★1日とりめし、5日とりニータ丼、6日揚げパンは中学校3年生からのリクエスト献立です。</p> <p>★幼稚園、小学校、中学校と日程をわけて卒園・卒業おめでとうデザートを準備しています。</p> <p>お楽しみに☆</p>			
牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいす ツナ ごはん こむぎこ あぶら デザート アーモンド ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん しょうが ごぼう コーン だいこん かぼすかじゅう にんにく				

### 簡単メニュー紹介

【材料 米2合分】  
米 2合  
とりにく(もも) 150g  
ごぼう 100g  
サラダ油 適量  
酒 大さじ2  
濃口しょうゆ 50cc

### とりめし

- 【作り方】
- ①ごはんを炊く。
  - ②とりにくは小さく切り、ごぼうはさがきにしておく。
  - ③鍋に油を入れて熱し、とりにくを炒める。(酒をふる)
  - ④とりにくの色が変わってきたら、ごぼうを入れる。
  - ⑤ごぼうがしんなりしてきたら、しょうゆと砂糖を入れる。
  - ⑥弱火で5分程度煮る。(ふたをする)
  - ⑦炊きあがったごはん⑥を混ぜる。

### ゆふきゅーのひとりごと

4月にくらべると、給食をたくさん食べるようになったお友だちが多くなりました。とてもうれしいです！  
それから、1月の学校給食週間中には、みなさんからたくさんメッセージや寄せ書きをいただきました。ありがとうございます。  
さて、中学3年生とは今月でお別れとなってしまいます。ゆふきゅーはとてもさびしいです・・・でもこれからもずっと応援していますので、給食の思い出を忘れないでいてください。今月の3年生からのリクエストメニューもお楽しみに・・・！



