



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。	1 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	
4 ごはん 牛乳 マーボー春雨 わかめサラダ	5 ごはん 牛乳 和風ワンタンスープ とりニータ丼	6 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	7 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	8 ごはん 牛乳 肉豆腐 ほうれん草の三色あえ	
牛乳 きゅうりく 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 たけのこ 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 きゅうりく 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	
11 ごはん 牛乳 鮭つみれ汁 牛肉と大豆の煮物	12 ごはん 牛乳 汁ビーフン 切干大根いりそぼろ丼	13 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	14 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	15 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 きゅうりく 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 きゅうりく 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 きゅうりく 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	
18 ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのみそだれ焼き	19 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	20 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	21 春分の日 		22 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 とうふ たまご かまぼこ さば みそ ごはん パンこ さとう ごめこ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	牛乳 きゅうりく 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	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		
25 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	 ★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。 ★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。 お楽しみに☆				
牛乳 きゅうりく 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・・・!



