

月	火	水	木	金
<p>今日の由布市の食材                  米・しいたけ                  にと・ねぎ</p>				
4	5	6	7	8
ごはん 中華風コーンスープ チンジャオロース 桃のタルト	ごはん 鶏肉と白葱のごぼう汁 鱈のごまだれ焼き	黒糖パン ポークビーンズ ごぼうとナッツのサラダ	ごはん キムチ汁 ユーリンチ	サフランライス 鶏肉のクリーム煮 花野菜のサラダ
ごはん ごまあぶら さとう (さとうこめ)	ごはん あぶら さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず	きゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ とりにく	きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう
たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ しょうが にんにく きくらげ たけのこ パプリカ ビーマン(もも)	ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ しろねぎ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ ごぼう コーン きゅうり	キムチ たまねぎ もやし にんじん しめじ ねぎ しろねぎ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ブロッコリー コーン パプリカ にんにく
11	12	13	14	15
ごはん 野菜のごまみそ煮 鮭の照り焼き	ごはん ビーフカレー ツナと海藻のサラダ	小型ミルクパン スパゲティミートソース フレンチサラダ お祝いデザート(幼)	わかめごはん ニラ玉スープ オオニベフライ ノンエッグタルタルソース	ごはん マーボー春雨 ナムル
きゅうにゅう ぶたにく みそ さけ あつあげ	きゅうにゅう きゅうにゅう ツナ かい そう	きゅうにゅう きゅうにゅう ぶたにく だいず (とうにゅう)	きゅうにゅう ベーコン どうふ たま ご オオニベ わかめ	きゅうにゅう きゅうにゅう ぶたにく だいず
ごはん あぶら さとう ごま さとう でんぶ	ごはん じゃがいも カレールウ ごま さ とう あぶら	ミルクパン スパゲティめん あぶら さとう(こめこ ジャム みずあめ)	ごはん ばんこ あぶら タルタル ソース	ごはん あぶら はるさめ ドレッシン グ
こんにゃく たまねぎ にんじん ほし しいたけ さやいんげん だいこん れんこん	にんにく たまねぎ にんじん りん ご えだまめ かぼす きゅうり ブロッコリー コーン	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり パプリカ にんにく	たまねぎ にんじん きくらげ ニラ	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん たけのこ ニラ きゅうり もやし
18	19	20	21	22
ハヤシライス ブロッコリーサラダ お祝いデザート(小)	ごはん 平麺ビーフ汁 えびチリソース	春分の日	ごはん 豆乳みそ汁 ハンバーグおろしソース	ごはん もずくスープ いわし生姜煮
きゅうにゅう きゅうにゅう ツナ(と うにゅう)	きゅうにゅう ぶたにく (えび)		きゅうにゅう みそ どうふ (とりにく ぶたにく) あぶらあげ どうにゅう	きゅうにゅう とりにく どうふ もずく (いわし)
ごはん ハヤシルウ エッグケアマヨ ネー (こめこ ジャム みずあめ)	ごはん あぶら ビーフン さとう(こ おぎこ でんぶ)		ごはん じゃがいも でんぶ さ とう	ごはん ごまあぶら (さとう)
にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご マッシュルーム グリンビー ス にんじん ブロッコリー カリフラ ワー れんこん	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ニラ コーン にんにく しょうが		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん(たまねぎ)	たまねぎ にんじん しめじ (しょう が)
25	26	<p>今年度、とよっこ給食で 子ども達に紹介した由布市の食材です。</p> <p>(今後も由布市の食材を積極的に使っていきます)</p>		
ごはん インド煮 チーズサラダ	修了式 (給食なし)			
きゅうにゅう ぶたにく チーズ あつ あげ				
ごはん さとう あぶら じゃがいも ドレッシング				
たまねぎ にんじん えだまめ キャ ベツ きゅうり パプリカ				

## 1年間の食生活をふりかえろう

今年度も残りわずかとなりました。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。一年間をふりかえり、できたことに○をつけましょう。

<p>しよくじのまえに てあらいを きちんとおこなった。</p> <input type="checkbox"/>	<p>まいにち あさごはんを しっかりと たべた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつを きちんとした。</p> <input type="checkbox"/>
<p>なんでも よくかんでたべた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>すきらいせず になてな たべものにもチャレンジした。</p> <input type="checkbox"/>	<p>はしを ただしくつかうことが できた。</p> <input type="checkbox"/>

いくつかチェックがつかいましたか。できなかったことは、少しずつ意識していきましょう。  
ご家庭でも一緒に取り組んでいただけると、ありがたいです。

### 将来につながる成長期の食事

子どもの身体が最も成長するのは、二次成長期の小学生～中学生の間です。この頃の食生活は、子どもの体づくりに重要であると同時に、大人になってからも影響します。生涯健康で過ごすためにも、毎日の食事を大切にしたいと思えます。

### トリニータ丼

【材料4人分】  
鶏もも肉(2cm角) 300g 塩、こしょう少々 酒15g 片栗粉 適量  
(タレ) 砂糖20g 濃口醤油25g みりん18g ニラ(2cmカット) 40g

【作り方】  
①鶏もも肉に塩、こしょうで下味をつける。  
②片栗粉をまぶして揚げる。  
③タレ調味料を加熱する。沸騰したら、ニラを入れる。  
④②を③にからめて出来上がり。

※調味料は、比率を参考に調節してください。

### ご卒業、ご卒園 おめでとうございます。

中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食とお別れです。大人になるにつれて、自分で食事を選択する機会が増えていきます。自分の体を大切に、色々なことにチャレンジしてくださいね。現在幼稚園の年長組、小学6年生のみなさんは、来年度から給食の量が増えます。体がぐんぐん大きくなる時期なので、しっかりと食べて元気に過ごしてください。