

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	酒花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 からだ ちようし (体の調子をととのえる)	調味料 ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
13 水	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				661 Kcal 30.0 g 20.7 g 2.6 g
	伊東小	にこみうどん	X							とりにく あぶらあげ	うどん (こむぎこ) さとう	こまつな にんじん ねぶかねぎ しいたけ	しょうゆ さばぶし さけ みりん しお	
		ちくわのきのみあげ	X	X						ちくわ たまご	こむぎこ アーモンドフードル アーモンド ごま あぶら			
		やさいのさっぱりあえ									さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん	しょうゆ す しお	
		フルーツしらたま									しらたまだんご (もちこめこ) さとう	みかんかん パインかん ももかん		
14 木	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				666 Kcal 29.5 g 21.5 g 3.3 g
		ごはん								こめ				
		くろすすぶたの あざやかいため								ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ ピーマン あかピーマン しょうが	しょうゆ さけ くろず	
		ごまみそあえ								みそ	さとう ごま	もやし にんじん	しょうゆ	
		かきたまスープ		X						たまご	でんぷん	こまつな たまねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
	りんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんごかじゅう さとう)					
15 金	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				715 Kcal 24.6 g 22.7 g 2.4 g
		カレーライス	X							ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	フイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しお	
		だいこんサラダ								ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
		まっちゃんプリン			X					とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと (さとう) くりかんろに		まっちゃん	

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横にXの表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>)にも掲載しています。(中学校の献立表も載っています。)また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しております。ぜひご覧ください。



3月3日は ひなまつり

ひなまつりは、子どもの成長をお祝いする行事です。
 ひなまつりの行事食を紹介します。

ひなあられ



昔は、ひし餅を砕いて作っていました。そのため、色は、緑色・白色・桃色の3色です。関西のあられはしょっぱく、関東のあられは甘いのが特徴です。

ひし餅



緑色は木の芽、白色は雪、桃色は生命を表しています。また、ひし形の形には子孫繁栄や長寿の願いが込められています。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合い、他の貝とは決して合わないことから、夫婦円満(良縁)の象徴とされています。

他にも、ちらしずしや草もちなどがあります。
 給食には、4日にひなまつり献立を入れました。

高校生による給食コンテスト

受賞作品を給食で実施します!



11月に高校生による給食コンテストが開催されました。そのときに入賞した献立をご紹介します!

入賞献立は、御殿場高校の生徒が考えた、

「色鮮やかスタミナ給食」です。

黒酢酢豚のあざやか炒め、もやしとにんじんのごまみそ炒め、かき玉スープの3品で、彩り豊かなメニューです。

高校生からのコメント

- ・パプリカやピーマンなど苦手そうな野菜は、酢を使った味付けにして苦味を感じにくいようにしました。
- ・色鮮やかな野菜を使うことで、食事を楽しい雰囲気にならせた。
- ・たくさん遊ぶ小学生のために、スタミナがつく給食を考えました。



小学校では、14日の給食に取り入れています。楽しみにしててください!

