

 1月 予定献立表

令和元年度 台東区立上野小学校

	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
人日の節句				
9 木	ななくさごはん		米 白ごま	七草パック
	にくじゃが	豚肉	油 じゃがいも 砂糖	糸こんにやく 玉ねぎ にんじん
	にびたし	油揚げ		こまつな にんじん もやし
	牛乳	牛乳		
鏡開き				
10 金	ちからうどん	鶏肉 油揚げ	うどん 砂糖 もち スパゲティ	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな
	だいこんときゅうりのあさづけ		ごま油 三温糖	きゅうり だいこん
	くだもの			オレンジ
	牛乳	牛乳		
14 火	くろざとうパン		黒砂糖パン	
	たらとマカロニのグラタン	たら 牛乳 粉チーズ	油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ パセリ
	ミネストローネ		油 じゃがいも	にんじん セロリ 玉ねぎ にんにく トマト パセリ
	牛乳	牛乳		
15 水	むぎごはん		米 押麦	
	とりにくのネギダレがけ	鶏肉	油 砂糖	長ねぎ にんにく
	もやしとこまつなのごまずあえ		砂糖 白ごま	もやし こまつな
	はくさいスープ／牛乳	牛乳		はくさい にんじん コーン
16 木	ジュシー	豚肉 ひじき さつま揚げ	米 もち米 油 砂糖	にんじん
	とうふチャンプルー	豆腐 糸削り節 卵	油	しょうが にら もやし
	もずくスープ	もずく		長ねぎ
	牛乳	牛乳		
17 金	ミートソースパスタ	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース
	コーンサラダ		砂糖 油	にんじん こまつな キャベツ コーン
	オレンジゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース
	牛乳	牛乳		
20 月	わかめごはん	炊き込みわかめ	米 押麦	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	でんぶん 油	しょうが
	いそかあえ	ひじき のり	油	ほうれんそう もやし
	かきたまじる／牛乳	豆腐 卵／牛乳		長ねぎ
21 火	むぎごはん		米 押麦	
	とうふのちゅうかに	鶏肉 豆腐	ごま油 砂糖 でんぶん	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな
	やさしいため		油	もやし にら
	牛乳	牛乳		



	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし 調子をととのえるもの 緑のなかま
22 水	カレーライス	鶏肉	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん
	わかめサラダ	わかめ	油 ごま油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ
	くだもの			みかん
	牛乳	牛乳		
23 木	あんかけやしそば	豚肉 いか	中華めん 油 でんぶん	にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし はくさい グリンピース
	なんばんづけ		ごま油	だいこん きゅうり
	くだもの			デコボン
	牛乳	牛乳		
学校給食週間				
24 金	セルフハンバーガー	豚肉 卵 牛乳	丸パン パン粉 油 三温糖	玉ねぎ にんじん 
	フライドポテト		じゃがいも	
	ガンボスープ		油	にんにく 玉ねぎ セロリ オクラ トマト パセリ
	牛乳	牛乳		
27 月	ごはん		米	
	にくとやさいのみそいため	豚肉 厚揚げ 赤みそ	油 三温糖	はくさい もやし
	きりたんぼじる	鶏肉	きりたんぼ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ こまつな
	牛乳	牛乳		
28 火	ドライカレー	鶏肉	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース 
	おんやさいサラダ			コーン にんじん こまつな キャベツ
	ヨーグルトゼリー	粉寒天 ヨーグルト	砂糖 はちみつ	
	牛乳	牛乳		
29 水	ながさきちゃんぼん	豚肉 いか なんと	油	にんにく キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ グリンピース
	きゅうりともやしのあえもの		ごま油	きゅうり もやし
	くだもの			オレンジ
	牛乳	牛乳		
30 木	カオ・ラープ		米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんにく 玉ねぎ にんじん ごねぎ レモン バジル 
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白ごま 砂糖 ごま油	にんじん こまつな キャベツ
	オムガイ	鶏肉	油	しょうが キャベツ スツキーニ ぶなしめじ こまつな
	牛乳	牛乳		
31 金	ごはん		米	
	れんこんいりつくね	鶏肉 牛乳	パン粉 三温糖 でんぶん	しょうが 玉ねぎ れんこん
	しらすとやさいのおひたし	しらす		にんじん もやし こまつな えのきたけ
	みそしる／牛乳	わかめ 白みそ／牛乳		だいこん 長ねぎ

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。



1月 給食だより

令和2年1月9日 台東区立上野小学校

明けましておめでとうございます。今年も子供たちの健やかな成長を願って、安全でおいしい給食作りに努めていきますので、よろしくお願いいたします。

さて、冬休み中の食べすぎや寝不足で生活リズムが乱れてはいませんか。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

1月24日～30日

全国学校給食週間！

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について児童や教職員、保護者のみなさまの理解と関心を深めるという週間です！今回、本校ではオリンピック・パラリンピック教育の一環で、東京都が取り組んでいる「世界ともだちプロジェクト」に関連して、3カ国の料理を給食で出します。また、2県の郷土料理も合わせて出しますので、日本の料理と世界の料理のそれぞれの味や特徴について知ってほしいと思います！



アメリカ

ハンバーガー & フライドポテト

アメリカと言えば！思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。今では日本でも人気のファーストフードですね。

ガンボスープ

アメリカ南部で作られるスープで、「ガンボ」は「オクラ」を意味し、その名前のおりオクラが入っているのが特徴です。

秋田県

きりたんぽ

きりたんぽは、炊いたご飯をすり潰して棒状にしたものです。秋田では、新米ができる秋から冬にかけて食べられるそうです。



インド

カレー

インドではスパイスを使った料理がたくさんあります。暑い気候なので、食欲増進や消化を助けるためにスパイスが使われるそうです。

ヨーグルト

家庭で手作りすることもあるほど、インドではヨーグルトが日常的に出るそうです。辛いカレーに甘いラッシーはよく合いますよね！

長崎県

長崎ちゃんぽん

明治時代、安くて栄養満点の料理を提供するために出来たそうです。長崎で獲れる海の幸や山の幸がたくさん入っています。



ラオス

ラオス料理はタイ料理に似ています。ハーブが使われ、ピリっとした辛さが特徴です。

カオ・ラーフ

ラーフはひき肉をライムやミントなどのハーブと炒めた定番料理です。カオは米のことで、ご飯にかけたり、サラダとしても食べるそうです。

オムガイ

野菜と鶏肉のスープ。レモングラスやパクチーなどが効いたとても香りが良いスープです。



1月の給食目標

- ・食後は静かに休みましょう
- ・おやつのとり方を考えよう

えっ!? 食事と一緒にエネルギーを!

間食のとりすぎに気をつけよう



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。



約640kcal

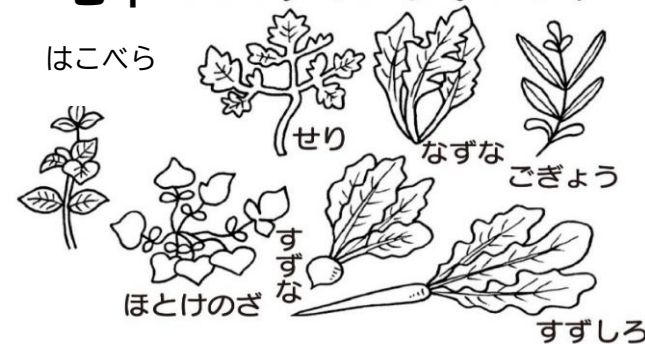


1月9日（木）
春の七草で無病息災！

1月7日は人日の節句です。春に芽吹く7種類の若菜をおかゆにして食べて、1年の無病息災を祈ります。昔は冬に野菜が少なく、ビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて病気を防ぐという意味があったようです。また、年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるためとも言われています。

給食では9日に、七草ごはんを出します！

七草 に入っているものは？



給食行事

9日（木）3学期給食開始／人日の節句こんだて

10日（金）鏡開きこんだて

■全国学校給食週間

24日（金）アメリカ料理

28日（火）インド料理

30日（木）ラオス料理

27日（月）秋田県郷土料理

29日（水）長崎県郷土料理





2月分予定献立表

令和元年度 台東区立上野小学校

	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし 調子をととのえるもの 緑のなかま
節分の行事食				
3月	かきたまうどん	鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ	油 でんぶん うどん	にんじん はくさい 玉ねぎ 長ねぎ こまつな
	だいずこざかないものいりに	大豆 煮干し 牛乳	さつまいも 油 砂糖 白ごま	
	くだもの			スイートスプリング
	牛乳	牛乳		
4月	ぶたキムチどん	豚肉	米 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん にら もやし はくさいキムチ
	だいこんときゅうりのあさづけ		ごま油 三温糖	だいこん きゅうり
	みそしる	豆腐 白味噌		えのきたけ 長ねぎ
	牛乳	牛乳		
5月	ココアパン		ココアパン	
	マカロニシチュー	鮭 牛乳 生クリーム	マカロニ 油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン パセリ
	さいころサラダ		じゃがいも 砂糖 油 ごま油	きゅうり えだまめ にんじん コーン
	牛乳	牛乳		
6月	ごはん		米	
	やさいのそぼろに	鶏肉 赤味噌	油 じゃがいも 三温糖	しょうが 玉ねぎ だいこん こんにゃく 長ねぎ
	つなとやさいのごまあえ	ツナ	砂糖 白ごま	ほうれんそう もやし にんじん
	牛乳	牛乳		
7月	ごもくチャーハン	豚肉 卵	米	長ねぎ しょうが にんにく たけのこ こまつな
	はるさめスープ	豚肉	油 はるさめ	にんにく しょうが もやし にんじん にら 長ねぎ
	くだもの			デコボン
	牛乳	牛乳		
10月	きなこあげパン	きな粉	コッペパン 油 砂糖	
	おんやさいサラダ		三温糖 油	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタン	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ こまつな
	牛乳	牛乳		
12月	むぎごはん		米 押麦	
	とうふのカレーに	豚肉 豆腐	ごま油 砂糖 でんぶん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ こまつな
	ちゅうかあえ	わかめ	三温糖 ごま油	もやし きゅうり だいこん にんじん
	牛乳	牛乳		
13月	ゆかりごはん		米	ゆかり粉
	にくとやさいのみそいため	豚肉 赤味噌	油 じゃがいも 三温糖	にんじん たけのこ ピーマン
	かきたまじる	豆腐 卵	でんぶん	長ねぎ 糸三つ葉
	牛乳	牛乳		
バレンタインこんだて				
14月	ミートソースパスタ	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース
	いらずサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ
	チョコチップケーキ	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油 バター チョコチップ	
	牛乳	牛乳		



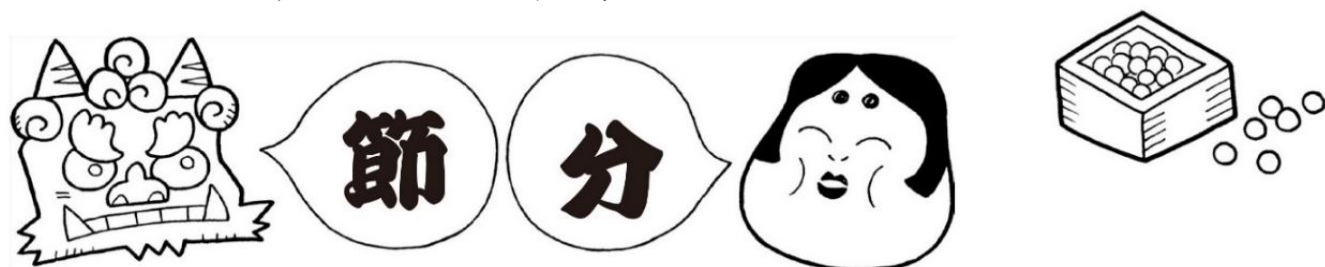
	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし 調子をととのえるもの 緑のなかま
17月	おやこどん	鶏肉 高野豆腐 卵	米 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース
	かぶときゅうりのなんばんづけ		ごま油	かぶ きゅうり
	みそしる	豆腐 わかめ 白味噌		長ねぎ
	牛乳	牛乳		
18月	わかめごはん	炊き込みわかめ	米	
	つみれとはくさいのにももの	いわし	はるさめ ごま油	はくさい 長ねぎ こまつな にんじん
	ごまあえ		砂糖 白ごま 練りごま	かんぴょう こまつな にんじん もやし
	牛乳	牛乳		
19月	カレーライス	鶏肉	米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん にんにく 玉ねぎ
	コーンサラダ		砂糖 油	こまつな にんじん キャベツ コーン
	グレープゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース
	牛乳	牛乳		
6年生を送る会				
20月	しおやきそば	たこ いか	中華めん 油	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし
	ごもくスープ	鶏肉	油 じゃがいも	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん
	くだもの			ボンカン
	牛乳	牛乳		
21月	そぼろごはん	鶏肉 卵	米	しょうが グリンピース
	せんべいじる	鶏肉	南部せんべい	ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな
	にびたし	油揚げ		にんじん もやし こまつな
	牛乳	牛乳		
25月	チキンピラフ	鶏肉 ハム	米 油 バター	にんにく ごぼう にんじん
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白ごま 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ こまつな にんじん
	トマトスープ	卵		トマト パセリ 玉ねぎ
	牛乳	牛乳		
26月	しょうゆラーメン	豚肉	中華めん 油	もやし にら にんじん しょうが
	スパイシーポテト		じゃがいも 油	
	ももゼリー	粉寒天 ゼラチン	砂糖	ももジュース
	牛乳	牛乳		
27月	むぎごはん		米 押麦 油 小麦粉 じゃがいも	
	ジャージャン豆腐	赤味噌 鶏肉 厚揚げ	油 ごま油 砂糖 でんぶん	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ こまつな
	いそかあえ	ひじき のり	三温糖	ほうれんそう もやし
	牛乳	牛乳		
28月	パーカーパン		パーカーパン	
	コロツケ	鶏肉 卵	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ
	キャベツとコーンのソテー		バター 油	キャベツ コーン
	やさいスープ／牛乳	／牛乳		にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな

- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- ☆ 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

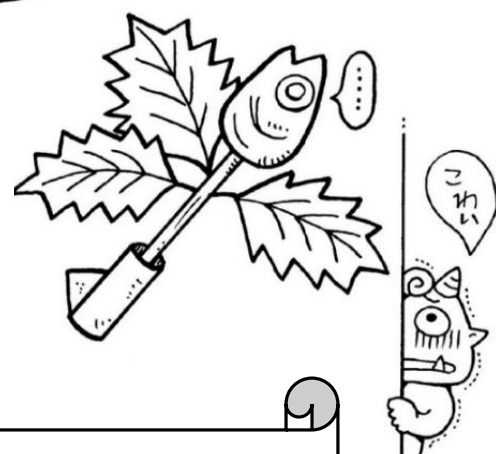
2月 給食だより

令和2年 1月 31日
台東区立上野小学校

もうすぐ立春ですね。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調をくずさないように、うがい・手洗いと十分な睡眠を心がけ、この冬を乗り切りましょう。



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。季節の変わり目は邪気が入りやすいと考えられていたことから、災いを払うために「鬼は外」という掛け声とともに豆をまく行事になりました。また、節分の日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習があります。



栄養満点！変身上手！「大豆」の話

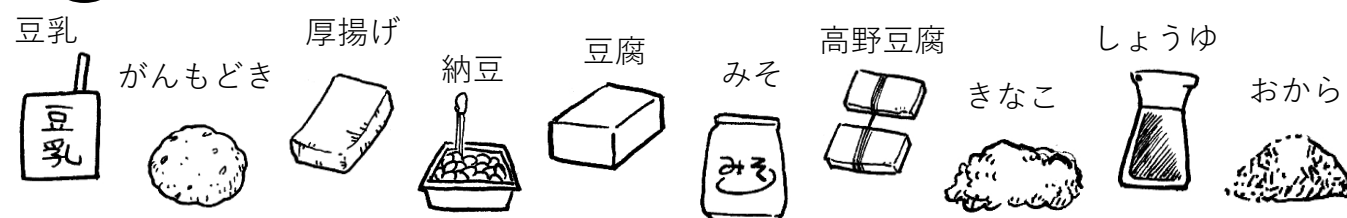
大豆に含まれる栄養素

- たんぱく質…体をつくる大切な栄養素です
- 鉄…貧血を予防します
- 食物繊維…おなかの調子を整えます
- イソフラボン…骨粗しょう症を予防します
- サポニン…生活習慣病の予防になります
- レシチン…記憶力の向上に役立ちます

栄養満点！

大豆から作られる食品

変身上手！



他にもたくさんあるよ！探してみよう！

2月の給食目標

- ・ていねいに食器を扱いましょう
- ・よくかんで食べよう

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

食育

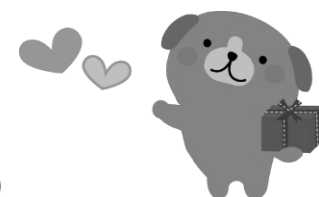
4年生「生活習慣病を予防しよう！」



朝学習の時間を使い、生活習慣病の予防について伝えました。特に食事については、「食べすぎSOS」というキャッチフレーズ（SOS=塩salt・脂oil・砂糖sugarの頭文字）で塩・脂（油）・砂糖の摂りすぎに注意するように呼びかけました。外食時やおやつ選びの時に意識してほしいと思います。

給食行事

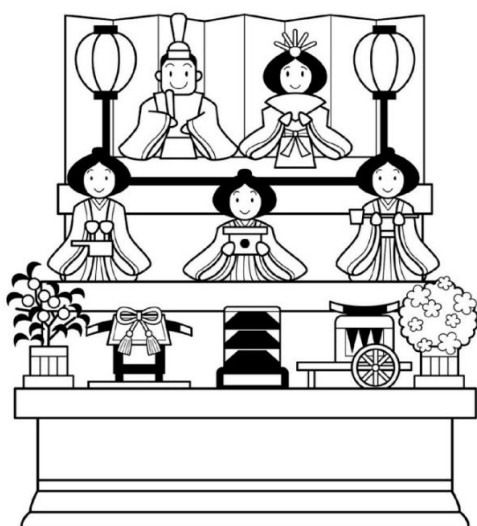
- 3日（月）節分の行事食
- 14日（金）バレンタインデーこんだて
- 19日（水）1年生・幼稚園の交流給食
- 20日（木）6年生を送る会（たてわり班給食）



3月 給食だより

平成31年 3月 1日
台東区立上野小学校

今年度も終わりに近づいてきました。まだまだ空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが多い季節です。手洗い・うがいや、好き嫌いをなくバランスよく食べるなど心がけ、新しい学年に向けて体調を整えましょう。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

おめでたい日の



赤飯

1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったと言われています。現在でも仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

3月の給食目標

- ・ 楽しく会食しましょう
- ・ 健康な体をつくる食べ方を考えよ

五大栄養素とは

炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことです。これらの栄養素は元気に活動し、体が成長するために大切なものです。毎日の食事でバランスよくとるようにしましょう。



5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子をととのえる
栄養素 たんぱく質 無機質	栄養素 炭水化物 脂質	栄養素 無機質 ビタミン

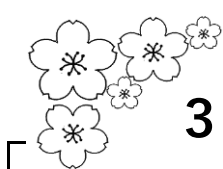
食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

給食行事

- 2日(金) ひなまつりの行事食
- 8日(木) リザーブ給食
- 20日(火) 6年生卒業お祝い給食
3学期給食最終日

★ランキング給食1位のメニューが出ます！





3月分予定献立表

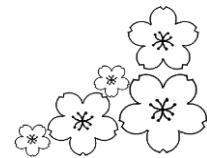
	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし 調子をととのえるもの 緑のなかま
ひなまつりの行事食				
2月	ちらしずし	鶏肉 油揚げ 卵 のり かまぼこ	米 砂糖 三温糖 油	かんぴょう 干しいたけ にんじん
	ちくぜんに	鶏肉	油 里芋 砂糖	しょうが にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく
	すましじる	豆腐	麩	糸みつば
	牛乳	牛乳		
リザーブ給食		だいちゃん		
3月	ごはん		米	
	ハンバーグ	豚肉 卵 牛乳	油 パン粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ
	やさいソテー		油	もやし ピーマン にんじん
	ごもくスープ			キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな
火	オレンジゼリー／牛乳	粉寒天／牛乳	砂糖	オレンジジュース
	うてなちゃん			
3月	ごはん		米	
	エビフライ	えび 卵	パン粉 油 小麦粉	
	やさいソテー		油	もやし ピーマン にんじん
	ごもくスープ			キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな
火	アップルゼリー／牛乳	粉寒天／牛乳	砂糖	りんごジュース
	パーカーパン		パーカーパン	
	さかなのフライ	ホキ 卵	小麦粉 パン粉 油	
	キャベツとコーンのソテー		バター 油	キャベツ コーン
水	トマトスープ／牛乳	卵／牛乳		玉ねぎ トマト セロリ パセリ
	★ごはん		米	
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉		しょうが
	なのはないりおひたし	油揚げ		なのはな にんじん もやし こまつな
★木	ぐだくさんみそしる／牛乳	豆腐 わかめ 白味噌 赤味噌／牛乳		ぶなしめじ 長ねぎ
	たんたんめん	鶏肉 牛乳	中華めん 油 白ごま ごま油 練りごま	にんにく にんじん しょうが キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも 油	
	☆フルーツポンチ		砂糖	みかん 黄桃 白桃 レモン
金	牛乳	牛乳		
	★わかめごはん	炊き込みわかめ	米	
	さわらのたつたあげ	さわら	でんぶん 油	しょうが
	うどんいきんぴら		油 じゃがいも 砂糖 白ごま	うどん ごぼう にんじん 糸こんにゃく
月	みそしる／牛乳	白味噌 赤味噌／牛乳		だいこん 玉ねぎ にんじん
	1年バイキング給食			
	ごはん		米	
	10			
火	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		玉ねぎ にんにく しょうが
	ジャーマンポテト	粉チーズ	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ さやいんげん
	やさいスープ／牛乳	／牛乳	油	えのきたけ にんじん 玉ねぎ コーン チンゲンサイ

★マーク：6年生が考えた献立 ☆マーク：ランキング1位のメニュー



	こんだて めい 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうし 調子をととのえるもの 緑のなかま
11月	☆ココアあげパン		コッペパン 砂糖 油	
	いろどりサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン えだまめ にんじん
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ こまつな
	牛乳	牛乳		
水	たまごとウインナーのチャーハン	ウインナー 卵	米 油	長ねぎ グリンピース
	☆パリパリサラダ		油 ごま油 三温糖 ワンタンの皮	きゅうり キャベツ にんじん
	くだもの			清見オレンジ
	牛乳	牛乳		
6年バイキング給食				
12月	ミートソースパスタ	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	セロリ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト
	コーンサラダ		砂糖 油	にんじん こまつな キャベツ コーン
	チョコイチゴ		チョコレート	いちご
	牛乳	牛乳		
★金	★ごはん		米	
	とりにくのハーブやき	鶏肉		にんにく バジル ローズマリー
	ツナサラダ	ツナ	砂糖 油	だいこん にんじん きゅうり もやし
	やさいスープ／牛乳	／牛乳	油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ パセリ
★月	★むぎごはん		米 押麦	
	ぶりのてりやき	ぶり		しょうが
	しそドレッシングサラダ	糸削り節	砂糖 油	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ しそ
	みそしる／牛乳	わかめ 油揚げ 赤味噌 白味噌／牛乳		長ねぎ
6年バイキング給食				
17月	カレーライス	鶏肉	米 押麦 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ
	わかめサラダ	わかめ		コーン キャベツ にんじん
	くだもの			みかん
	牛乳	牛乳		
卒業お祝い給食				
18月	せきはん	ささげ	米 もち米 黒ごま	
	とりのからあげ	鶏肉	でんぶん 油	しょうが
	いそかあえ	ひじき のり	三温糖	ほうれんそう もやし
	すましじる／牛乳	わかめ なんと／牛乳		えのきたけ 長ねぎ
★水	ゆかりごはん		米	ゆかり粉
	☆ジャンボギョーザ	鶏肉	ぎょうざの皮 ごま油 油 でんぶん	にんにく しょうが にら 長ねぎ キャベツ
	ナムル		ごま油 砂糖 白ごま	もやし にんじん 長ねぎ にんにく ほうれんそう
	はるさめスープ／牛乳	高野豆腐／牛乳	油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ

- 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。
- 食中毒防止のため、果物以外はすべて加熱調理を行っています。
- 行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。





給食だより

令和 2年 3月 2日
台東区立上野小学校

今年度も終わりに近付いてきました。まだまだ空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが多い季節です。手洗い・うがい、バランスのよい食事を心がけ、新しい学年に向けて体調を整えましょう。

1年生 「おはし名人になろう！」
「ようこそ小学校へ」



食するときの姿勢の合言葉を覚えたり、お箸の持ち方を豆つかみゲームで練習したりしました。「小さい豆をつかむのが難しかった。」「これからも正しい持ち方で食べたい。」など、色々な感想がありました。

次は、バイキング給食にむけて栄養素のはたらきについて学ぶ予定です！



2月19日(水)には、清島幼稚園の藤組さんたちと給食を食べました。交流や体験を通して、小学生になるのを楽しみにしてくれるといいですね！

★給食委員会で「給食ランキング」のアンケートをとりました！

主食・主菜・副菜、デザートに4つに分けてアンケートをとり、ランキングにしました！1位だったものは3月の献立に出しますので、楽しみにしてください。
(なかよし広場にポスターが掲示されています！)

3月の給食目標

- ・楽しく会食しましょう
- ・健康な体をつくる食べ方を考えよう

3月の給食は15回。今の学年で食べる給食も残りわずかとなりました。この1年を振り返りながら、残りの給食もみんなで楽しく食べましょう！

食育

6年生 家庭科
「くふうしよう おいしい食事」

主食・主菜・副菜をそろえて食べるとバランスが良いことや、献立をたてるポイントについて学習し、上野小学校の献立を考えてもらいました。
その中でも、旬や栄養のバランスが良く考えられていた人の献立を給食に取り入れました。お楽しみに！

給食行事

2日(月) ひなまつりの行事食 3日(火) リザーブ給食
10日(火) 1年生バイキング給食 18日(水) 6年生バイキング給食
19日(木) 6年生卒業お祝い給食／
23日(月) 3学期給食最終日

☆6年生が考えた献立
★給食ランキング1位

が出来ます！



