



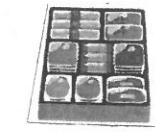
★給食指導目標★ 「冬の食べ物について理解する」 ☆栄養指導目標☆ 「野菜や果物を十分にとろう」

＊2月の行事食＊

- ・2/3 節分の日、・2/7 立春、・2/14 バレンタインデー
- ・2/17 十三祝い

＊沖縄の行事食＊

- ・2/15 トウシヌコルー(旧12/30)、・2/16 旧正月(旧1/1)
- ・2/22 ナンカヌスク(旧1/7)



『おなかいっぱい幸せごはん』WFP エッセイコンテスト2017より

WFP エッセイコンテストとは小学4年生から大人までを対象に毎年行われています。今回は「おなかいっぱい幸せごはん」をテーマに開催され、応募1作品につき協力企業から途上国の子どもたちに30円(給食4日分)が寄付される仕組みになっています。本年度の応募は過去最高の19075作品。今月も受賞作品から2作品目を紹介します。ぜひ読んでみて下さい。

<18歳以上部門賞> 「命をつなぐ食事」 栃木県 松本歩美さん

私が管理栄養士として老健施設に勤めて三年目。日々厨房業務と献立作成に追われ、自信と希望に溢れていた入職当時の笑顔が私から減っていた。ある日一人の利用者様が死亡退所された。私の顔を見る度に口癖のように「今日もおいしかった。」と声をかけてくれる方だった。焼きそばが大好物だったのを覚えている。後日、ご家族の方から「おじいちゃんは毎日美味しいご飯が食べれて幸せだったよ、ありがとね。」と言われた。私は、凄く嬉しい気持ちと下を向いて仕事をする自分にやるせない思いが込み上げて一人倉庫で泣いた。翌日から時間を見つけては利用者様の顔を見に行くようにした。そうすることで利用者様にとってどんな食事が適しているのかを把握し、食事作りに活かそうと考えたのだ。管理栄養士として完璧さだけを求め、決め事や数値ばかりを気にするのではなく利用者様の声に耳を傾け、現場の声を聞く必要があると思う。老健施設は、疾病治療を目的とし、在宅復帰を目標としているが、やむを得ず施設で最後を迎える方が少なくない。私は、管理栄養士として疾病の治療はもちろん大切だと思うが時には好きなように過ごし、好きなものをお腹いっぱい食べさせてあげたいと思う。人生の最後に美味しいご飯を食べさせてあげたい。私は、利用者様が一瞬でも私の作る食事を食べて「おいしい」と微笑んでくれるようにこれからも日々利用者やそのご家族、食事作りに携わる人達への感謝を忘れず、頑張っていきたいと思う。そして命と向き合う職に就けたことを誇りに思っている。最後に、もう一度焼きそばを食べさせてあげたかったな。  
(学校給食 2018.1. NO. 758 より)

●2月の採用献立 第4回目●

※図書委員会と保健給食委員会のみなさんのアイディアです!!

- ・6年 大城 優音さん 「わかったさんのマドレーヌ」 2/6 (火)
- ・5年 志良堂 世奈さん 「ぎょうれつのできるすうぷやさん」 2/14 (水)
- ・5年 大城 琉音さん 「こまったさんのグラタン」 2/28 (水)

お楽しみに～!!

日付	こ ン だ て 名	赤の食品♥ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調 味 料
毎 日	牛 乳	牛乳			
1 (木)	コッペパン		コッペパン		
	大根のポタージュ	スキムミルク 豆ペースト 牛乳	バター 小麦粉	クリームコーン 人参 大根 パセリ	鶏だし 塩 こしょう
	チリコンカン	レッドキドニー 豚ひき	油	にんにく 玉ねぎ トマト缶	ケチャップ チリソース チリパウダー
	フロッキーソテー	ベーコン	じゃが芋 油	ブロッコリー 玉ねぎ	塩 こしょう 醤油
	くだもの			みかん (予定)	

2 (金)	麦ごはん		米 麦		
	豆腐のみそ汁	豆腐 豚肉 みそ 卵	さといも	ねぎ えのき	かつおだし
	さんまのかぼやき風	さんま	でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま		醤油 塩 こしょう 酒 みりん
	キャベツの梅肉あえ		砂糖	キャベツ 人参 ねり梅	醤油
6 (火)	節分豆	節分豆			
	大豆入り スパゲティ	大豆 ベーコン	スパゲティ 油	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 小松菜 にんにく	醤油 塩 こしょう
	コンソメスープ	ウインナー		いんげん 黄人参 キャベツ パセリ	鶏だし 塩 醤油 こしょう
	マセドアンサラダ		じゃが芋 油	かぼちゃ コーン きゅうり 豆苗	イタリアンドレ
7 (水)	カップマドレーヌ		メープルシロップ 油 砂糖 小麦粉 アーモンド	レーズン	ベーキングパウダー
	ゆかりとわかめごはん	わかめ	米 麦		ゆかり
	吉野汁	鶏もも 油あげ	ふ でん粉	こんにゃく 人参 長ねぎ 玉ねぎ 糸三つ葉	醤油 塩 酒
	魚の麦みそやき	たら みそ	すり白ごま 砂糖		塩 酒 醤油 みりん
【立春】	8品目の和え物		アーモンド すり黒ごま 砂糖 ごま油	水菜 大根 きゅうり 黄人参 赤ピーマン 貝割大根	醤油 酢
	くだもの			りんご (予定)	
8 (木)	ココアあげパン		コッペパン 油 砂糖 粉黒糖 アーモンド粉		ココア
	クラムチャウダー ☆♪	むきあさり さけ 牛乳 生クリーム	じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	鶏だし 塩 こしょう 酒
	皮なしキッシュ	卵 豆乳 チーズ スキムミルク 豆ペースト ウインナー		青豆 赤ピーマン	塩 こしょう
	大根サラダ	ツナ	砂糖	大根 きゅうり 豆苗 コーン	バジル粉 こしょう 塩
9 (金)	麦ごはん		米 麦		
	玉子とじ	卵	砂糖	玉ねぎ 人参 水菜 椎茸 糸こんにゃく	醤油 酒 みりん かつおだし
	やきとり串	鶏もも	油 砂糖 醤油 でん粉		酒 みりん
	ごぼうの ごまみそ和え	かまぼこ みそ	ごま マヨネーズ	ごぼう キャベツ ほうれん草 赤ピーマン	醤油
	くだもの			たんかん (予定)	

13 (火)	ほうとう風うどん	鶏むね 油あげ みそ	うどん さといも	かぼちゃ 人参 白菜 長ねぎ しめじ かぶ	酒 塩 かつおだし 醤油
	魚のアーサあんかけ	アーサ ホキ	油 でん粉 砂糖		塩 こしょう 酢 醤油 みりん
	切り干し大根和え	とりささみチャンク	砂糖 ごま マヨネーズ	切干大根 小松菜 黄人参 糸こんにゃく	醤油 酒
	くだもの			バナナ (予定)	
14 (水) 志良堂 世奈さん リクエスト メニュー パレンタ インデー	胚芽コッペパン		胚芽コッペパン		
	グリーンポタージュ スープ	牛乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 バター	グリーンピース 玉ねぎ	鶏だし 塩 こしょう
	ハートのハンバーグ	ハンバーグ	砂糖		ケチャップ ウスター
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 オリーブ油	大根 もやし 豆苗 人参 シークワサー	りんご酢 塩
	チョコジャム		チョコジャム		
15 (木) 【トッシー メニュー】	麦ごはん		米 麦		
	ソーキ汁	ソーキ 昆布		大根	塩 醤油 かつおだし
	イカとにんにく葉 イリチー☆♪	いか	油	にんにく葉 黄人参 こんにゃく	醤油 みりん 塩
	ニガナのソーネー	豆腐 ツナ みそ	砂糖	ニガナ ふだん草	醤油
16 (金) 【旧正月】	くだもの			たんかん (予定)	
	小豆ごはん	小豆	米 麦		
	イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ みそ		こんにゃく 椎茸	豚だし かつおだし
	ヌンクー小	鶏むね 厚あげ	油	大根 人参 からし菜	醤油 酒 塩 豚だし かつおだし みりん
	田芋のからあげ		田芋 油 砂糖		醤油 みりん
19 (月) 食育の日	くだもの			シークワサー (予定)	
	深川飯☆♪	むきあさり 油あげ	米 麦	人参 ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし
	石狩汁	さけ みそ		大根 白菜 黄人参 長ねぎ	かつおだし
	唐草たまごやき	卵 豆腐 ハム	砂糖 油	えのき 豆苗	塩 醤油 酒
	くきわかめの ごま酢和え	くきわかめ ちくわ	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし	酢 醤油
20 (火) 【十三 祝い 献立】	くだもの			りんご (予定)	
	黒米ごはん		米 麦 黒米		
	なかみ汁	豚中身 豚肉		椎茸 こんにゃく 生姜	塩 醤油 豚だし かつおだし
	クーフイリチー	昆布 ちきあぎ	砂糖 油	切干大根 人参	醤油 みりん 塩 かつおだし
	ピーナッツ和え★	みそ	ピーナッツバター 砂糖	小松菜 もやし	塩 酢
サーターアンダギー	卵	小麦粉 ごま 油 砂糖		ベーキングパウダー	

21 (水)	バーガーパン		バーガーパン		
	肉団子の春雨スープ	鶏ひき 豆腐 卵	春雨 でん粉	おから 生姜 白菜 人参 たけのこ	醤油 塩 鶏だし こしょう
	チキンのチリソース かけ	鶏もも	でん粉 小麦粉 油 砂糖	長ねぎ	酒 醤油 豆板醤 ケチャップ
	ヤングコーンのソテー	ベーコン	油	菜の花 しめじ ヤングコーン	醤油 塩 黒こしょう
	パン			パン (予定)	
22 (木) 【ナンカ ヌスク】	菜じゅうしい	ツナ	米 麦	人参 からし菜 大根葉 キャベツ よもぎ	醤油 塩 かつおだし
	うじら豆腐	豆腐 すり身 卵 ひじき	ごま でん粉 砂糖 油	おから グリーンピース	塩
	じゃがいもタシャー		じゃが芋 油	にら	醤油 塩
	テークニウサチー		砂糖	大根 黄人参 シークワサー	酢 醤油 塩
	くだもの			シークワサー (予定)	
23 (金) 幼欠食	麦ごはん		米 麦		
	チャプスイ	豚肉 うずら卵	油 ごま油 でん粉 砂糖	白菜 人参 生姜 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 にんにく	酒 醤油 こしょう 塩 オイスターソース 鶏だし
	スーミー湯	卵	でん粉	コーン えのき チンゲン菜	塩 こしょう 鶏だし
	焼売	豚ひき 牛乳	砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	おから 玉ねぎ 生姜 にんにく	塩 醤油 カレー粉
26 (月)	冬野菜 カレー	麦ごはん カレー	米 麦		
	じゃこサラダ	しらす ひじき	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー 大根 にんにく	ウスター デミソース カレー粉 カレールウ 塩 鶏だし
	おからドーナツ	卵 牛乳	バター 砂糖 小麦粉 油	おから	ベーキングパウダー
	沖縄ソースやきそば	豚肉 糸けずり 青のり	沖縄そば 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 からし菜 もやし にんにく	酒 ウスター 醤油 塩 こしょう
27 (火)	かきたま汁	卵 豆腐		椎茸 ねぎ	塩 こしょう 醤油 かつおだし
	あじのかいん揚げ	あじ	でん粉 油	生姜	酒 醤油 塩
	もずくの酢のもの	もずく	砂糖	豆苗 黄人参 シークワサー	りんご酢 醤油
	くだもの				
28 (水) 大城琉音 さん リクエスト メニュー	パエリア☆♪	むきあさり むきえび ハム	米 麦 オリーブ油	赤ピーマン 人参 玉ねぎ グリーンピース	酒 うっちゃん粉 カレー粉 塩 醤油 こしょう 鶏だし
	ミネストローネスープ	ベーコン レンズ豆		セロリ 黄人参 キャベツ トマト缶 にんにく ローリエ	塩 こしょう 鶏だし
	カツグラタン	鶏むね チーズ スキムミルク 生クリーム	マカロニ バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム グリーンアスパラ	塩 こしょう
	くだもの			りんご (予定)	