



3月 こんだてひょう



今月の目標～1年間の給食を振り返ろう

日	主食	牛乳	おかず	たべものののはたらき			1杯分 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる	小	中	
2 (月)	ごはん		とりにくとごぼうのみそしる さけのしおやき ひじきのために ようなしゼリー	ごぼうとう みぞ とりにく さけのしおやき さつまあげ ひじき	ごはん あぶら さとう ようなしゼリー	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく れんこん	568 26.0	710 31.3	今月の目標は「1年間の給食を振り返ろう」です。今年度の給食は約190回ありました。1年前の自分と比べてできるようになったことがきっとあると思います。1年間の自分をほめつつ、来年度、さらにパワーアップできるように今から目標を立てましょう。
3 (火)	さけわかめ ごはん		すましじる てりやきとうふハンバーグ えびとたまごのごまドレサラダ	ごぼうとう あだにく だいぼ あさり はんぺん とうふハンバーグ えび さけ わかめ たまご	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	だいこん にんじん みつば キャベツ	631 29.5	789 35.1	今日はひなまつりで、女の子の健やかな成長を願う日です。桃の花が咲く時期であることや桃の木は邪気を払うことから桃の節句とも呼ばれるようになりました。桃を食べる日ではありませんよ。この日はえびやはまぐりなどの縁起のよいもの、華やかなものを食べてお祝いします。
4 (水)	ごはん		マーボー豆腐 はるさめちゅうかサラダ いもけんぴパリッシュ	ごぼうとう あだにく だいぼ とうふ ハム いわし	ごはん ごまあぶら さとう さつまいも はるさめ ごま ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ グリンピース きゅうり しいたけ	621 27.2	773 32.0	いもけんぴパリッシュにはさつまいもが使われています。さつまいもには別名「まるじゅう」という呼び名があることを知っていますか？現在の鹿児島県をかつて治めていた島津家の家紋が丸の中に十を加えたデザインだったことが由来です。家紋から呼び名をつけるなんて、なんだか粋ですね。
5 (木)	ごはん		にらともやしのみそしる さばのみそに だいこんとちくわのもの	ごぼうとう みぞ なまあげ さばみそに ちくわ	ごはん さとう ごまあぶら	にんじん もやし にら だいこん きぬさや しょうが	596 26.2	768 32.8	ちくわは魚のすり身を棒に付けて焼いたもので、かつては魚の保存食として重宝されていました。棒に刺さるので穴が開いていますが、この穴の直径はほとんどが12mmに設計されているそうです。これはきゅうりやチーズをいれた時に美味しく食べられる黄金比率からなんだそうですよ。
6 (金)	ねばりごし うどん		カレーうどん きゅうにくコロック もやしとかにかまのサラダ	ごぼうとう あだにく あぶらあげ かまぼこ	ねばりごしうどん あぶら きゅうにくコロック ノンエッグマヨネーズ さとう カレールウ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ もやし えだまめ	646 24.2	745 27.7	カレーうどんはもと「カレー南蛮(なんばん)」と呼ばれていました。南蛮とはそば屋で「ねぎ」を指す言葉です。カレーにねぎを入れて出汁で割ったことで、日本の麺料理として誕生しました。カレーうどんは汁が跳ねて服を汚しがらですが、器を持つと跳ねにくいんですよ。やってみてください。
9 (月)	ごはん		せんべいじる にしんのみそに ながいもとベーコンのいため	ごぼうとう とりにく にしんのみそに ベーコン	ごはん あぶら ながいも むぎもち	にんじん ごぼう ほうさい しめじ キャベツ あかパプリカ にんにく	644 24.9	816 30.0	青森県の長芋は日本の生産量の約4割を占めます。県南のさらさらした土のおかげで、形がまっすぐで肌が白く、アクが少ないのが特徴です。今日は青森県の長芋のほか、せんべい汁など青森県づくしのおいしく給食です。地元のお味を楽しんでください。
10 (火)	チキン ライス		コンソメスープ とろろスクランブルエッグ かいそうサラダ おいおいチョコケーキ(中のみ)	ごぼうとう ベーコン わかめ とりにく こんぶ たまご	ごはん ドレッシング おいおいチョコケーキ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり えだまめ トマト コーン	568 18.1	973 25.2	オムライスとはフランス語の「Omelette(オムレツ)」と、英語の「Rice(ライス)」を組み合わせた和製英語です。当時の日本人がハイカラな響きを目指して造り出したようです。今日はチキンライスにスクランブルエッグをのせてオムライスとしていただきますよ。
11 (水)	むぎごはん		キーマカレー チキンカツ てっこつサラダ	ごぼうとう あだにく とりにく だいぼ チキンカツ ひじき ちりめんじゃこ チーズ	むぎごはん じゃがいも カレールウ ごま ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ブロッコリー	745 31.1	923 36.5	今日はみなさんの卒業と進級のお祝いとしてカツカレーです。人生、時には負けることも必要ですが、最後に勝てるよう、毎日一生懸命生きてください。今まで給食で学んだ食事や健康のことを思い出しながら、元気に健康で過ごしましょう。
12 (木)	ミルク コッパパン		ほたてとかぶのクリームスープ ケチャップソースハンバーグ コールスローサラダ	ごぼうとう ほたて ハンバーグ ハム しろいんげんまめ	ミルクコッパパン ドレッシング ホワイトルウ	にんじん かぶ こまつな キャベツ きゅうり コーン	628 30.4	742 35.6	かぶはアフガニスタン付近が産地とされていますが、日本には弥生時代にはすでに伝わっていたとされ、日本人に古くから親しまれてきました。かぶと一口に言っても3cm程度の小さかぶから、20cm超えの大きいかぶまであり、サイズは様々です。かぶには様々な種類があってもよろしいですね。
13 (金)	ごはん		キャベツとじゃがいものみそしる とりにくとたまごのそぼろ ほうれん草のツナサラダ アップルシャーベット	ごぼうとう とりにく みぞ あぶらあげ ツナ たまご	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれん草 コーン アップルシャーベット	652 26.1	811 31.0	牛乳をつくるための技術は日々進化しているの紹介します。例えばお乳を絞るための搾乳ロボットや、散らばったえさを牛の口に届くように集めるえさ寄せロボットなどです。酪農は、肉体労働だけでなく、様々な技術を使って行われているんですね。
16 (月)	ごはん		とうふのみそしる ねぎしおチキン にくじゃが	ごぼうとう みぞ あだにく とうふ あぶらあげ ねぎしおチキン	ごはん じゃがいも さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ グリンピース こんにやく	612 26.5	750 30.1	肉じゃがは、明治時代、海軍の東郷平八郎(とうごうへいはちろう)が海外で食べたビーフシチューをまねてつくろうとしましたが、ワインなどの材料が手に入らなかったため、醤油や砂糖で代用したところ偶然生まれた、という説が有名です。肉じゃがの誕生にはこんな裏話があったんですね。
17 (火)	ごはん		おろしとろろスープ えびカツ ブロッコリーとささみのサラダ	ごぼうとう つみれ とうふ えびカツ とりにく	ごはん あぶら ドレッシング	にんじん だいこん ながねぎ ブロッコリー きゅうり	554 27.7	700 33.2	今日のスープには大根おろしをたっぷり使っています。大根おろしには消化酵素が豊富に含まれており、ごはんなどの消化を助ける効果があります。今日のスープとごはんの相性は抜群なので、ぜひたくさん食べてください。
18 (水)	ごはん		ワンタンスープ ぼうぎょうざ ナムル おいおいチョコケーキ(小のみ)	ごぼうとう ぼうぎょうざ	ごはん ワンタン ごまあぶら ドレッシング ごま おいおいチョコケーキ	にんじん えのき ほうさい にら こまつな もやし	834 22.5	703 21.2	今月登場するお祝いケーキは町内のケーキ屋さんに特別にお願いしていただきました。チョコレートと生クリームを混ぜたえさを、かつてメキシコなどで「神の食べもの」でした。そのためチョコレートケーキは幸運を呼ぶ、といわれています。みなさんに幸運が訪れるように願いを込めてお届けします。
19 (木)	やきそば		めだまやき なのはなのごまドレサラダ	ごぼうとう あだにく めだまやき ツナ	ごぼう ちゅうかめん あぶら ドレッシング ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし なのはな	587 22.5	701 25.8	焼きそばのルーツは中国料理ですが、この料理はもと塩味や醤油味が中心でした。戦後、小麦粉が貴重だった時代に、キャベツでかさ増しするようにりましたが、そのときに薄まった味を補うためにウスターソースを使うようになったことからソース焼きそばが始まったといわれています。
23 (月)	ごはん		ミートボールスープ マヨたまカツ もやしのちゅうかあえ	ごぼうとう ミートボール ちゅうかくらげ マヨたまカツ	ごはん はるさめ あぶら ドレッシング	にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ もやし きゅうり	597 18.6	721 21.2	みなさんは年の給食センターがあることを知っていますか？そこでは牧草やとうもろこし、ヒダミンなどを混ぜたえさを作り、牧場に届けます。牧草で牛を育てるためには、牧草の管理や大きな機械が必要だったり大変ですが、この点を改善した方法です。酪農家さんは様々な工夫をしています。
24 (火)	ごはん		だいこんのみそしる いわしみそれに ちくせんに	ごぼうとう みぞ とりにく とうふ いわしみそれに	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう たけのこ れんこん こんにやく しいたけ いんげん	574 25.7	702 28.8	筑前煮には縁起のよい食材が詰まっているのを知っていますか？「ん」がつく食べものは「運がつく」と言われ、縁起が良いとされています。そのため、筑前煮をおせち料理として食べる地域もあります。今日の筑前煮にはどんな「ん」のつく食べものが入っているか探してみてください。
25 (水)	むぎごはん		ビーフカレー こんにやくサラダ	ごぼうとう ごぼうにく わかめ ツナ	むぎごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにやく きゅうり	634 21.9	793 25.9	今年度の給食は今日でおしまいです。一ロモや食育だより、食育指導で学んだことを実践できましたか？食事は毎日のごとなので、毎日意識することが大切です。来年度も楽しく美味しい給食をお届けしますので楽しみにしてください。

★斜体文字の献立名は中3リクエストメニューです★

★3日のさけわかめごはんは木/下中2-1の食べ残しを減らそうキャンペーンリクエスト券のメニューです★

- 献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
- 太字は県産品またはおいらせ町産の食材です
- スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

小学生考案献立が登場!

12月に実施した「地場産物を使った献立を考えよう」の食育指導において児童が考えた献立を登場させているので紹介します。

2日(月)下田小6年考案

ごはん・牛乳・鶏肉とごぼうの味噌汁・さけの塩焼き・ひじきの煮物・ようなしゼリー

今月の「おいらく給食」は3月9日(月)!

郷土料理のせんべい汁や県産味噌使用のにしんの味噌煮、県産の長芋が登場するよ!

9日(月)百石小6竹考案

ごはん・牛乳・せんべい汁・にしんの味噌煮・長芋とベーコンの炒め

13日(金)百石小6松考案

ごはん・牛乳・キャベツとじゃがいもの味噌汁・鶏肉と卵のそぼろ・ほうれん草のツナサラダ・アップルシャーベット

アクセスはこちら

このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

17日(火)の「ブロッコリーとささみのサラダ」は百石小6松の子が考案したサラダをアレンジしました。

うらにも「給食だより」があります。見てね!

食べて元気に!

今年度も学校給食の運営にご協力いただき、ありがとうございました。おかげで大きな事故なく終わることができそうです。来年度も美味しく楽しい給食になるよう、給食センター職員一同、精一杯がんばりますので引き続きご協力よろしくお願いいたします。



1年間の振り返りをしよう!



1年のまとめの時期となりました。この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に手をきれいに洗いましたか?



食事のあいさつは心をこめて言えましたか?



はしを正しく使うことができましたか?



よくかんで食べられましたか?



バランスのよい食事のとり方がわかりましたか?



必要な量を考えて食べられましたか?



地域でとれるものを知ることができましたか?



行事食や郷土料理を知ることができましたか?



給食時間を楽しく過ごしましたか?



3月3日はひなまつり!

ひな祭りの食べ物



ひしもち



雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く、春の様子を表現しているもち。

ひなあられ



もともとはひしもちを砕いて作られていた。関東は米粒大、関西は直径1cmほどの丸形が主流。

白酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」の風習が「白酒」へと変化。白酒はお酒なので、甘酒で代用してくださいね。

ちらしずし



縁起のよい食べものや旬の食べものをのせる。もともと「なれずし」が食べられていたが、変化してちらしずしになった。

はまぐりのうしお汁

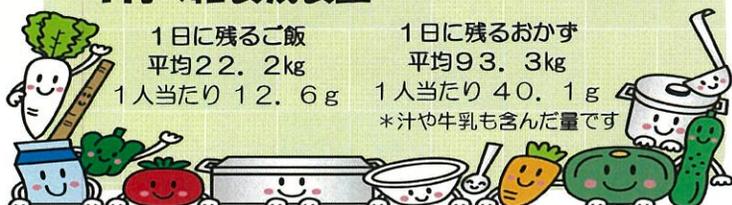


はまぐりは対になった貝がらでないといふと形が合わないため、夫婦えんまんの象徴とされていることから、良縁に恵まれて幸せになるように願いが込められている。

<1月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています

1日に残るご飯
平均22.2kg
1人当たり12.6g

1日に残るおかず
平均93.3kg
1人当たり40.1g
*汁や牛乳も含んだ量です



ご卒業おめでとうございます

9年間の給食は楽しかったですか? 給食がみなさんの思い出の一つになってくれたらうれしいです。これからは自分で選んで食事をしていかなければなりません。心に必要なものと体に必要なものをバランスよく取り入れ、元気に過ごしてくださいね。

