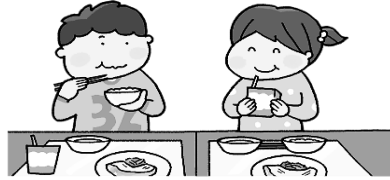


3月の こんだて



・エネルギー	635Kcal
・たん白質	24.1g
・脂質	20.9g
・食塩	2.3g

今年度も残り一か月ですね。これまで食についてさまざまなお話を伝えてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活にいかしていってほしいですね！

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
こんだて	<p>☆ひなまつりこんだて☆</p> <p>・いなりちらしすし</p> <p>こめ 70 黄 さけ1 だしこんぶ0.5 きざみあぶらあげ 7 赤 にんじん 3 緑</p> <p>す7 さとう4.5 しお0.3 しょうゆ3 さとう2.2 みりん1.6 ごま0.8</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・はんぺんフライ</p> <p>はんぺんフライ 1こ 赤 あげあぶら4</p> <p>・すましじる</p> <p>とうふ 20 赤 かまぼこ 5 赤 しめじ7 えのき 6 緑 にんじん(はなのかたち) 2 緑 ねぎ 3 緑</p> <p>しょうゆ2 さけ1 だしこ2 しお0.7 だしこんぶ0.4</p> <p>・ひなあられ 1こ 黄</p>	<p>・ごはん 80 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤 新登場!</p> <p>・しろみぞかなフライ</p> <p>しろみぞかなフライ 1こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース4</p> <p>・ツナマヨサラダ</p> <p>キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 4 赤</p> <p>しょうゆ0.7 さとう0.2 マヨネーズ(たまごなし)7</p> <p>・トマトスープ</p> <p>ぶたにく 10 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 トマト 12 緑 パセリ 0.4 緑</p> <p>しお0.4 さけ1 ケチャップ1.5 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6</p>	<p>・ごはん 80 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤 人気献立</p> <p>・てりやきチキン</p> <p>とりにく 1こ 赤</p> <p>しお0.1 こしょう0.03 にんにく0.17 しょうが0.2 さけ1.2 しょうゆ3.5 さとう2 かたくり0.2 みりん1.5 みず3</p> <p>・コーンサラダ</p> <p>キャベツ 28 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 3 緑 コーン 7 緑</p> <p>しお0.2 こしょう0.03 あぶら1.5 さとう1.2 しょうゆ1 す2</p> <p>・たまねぎのスープ</p> <p>ベーコン 8 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 6 緑 パセリ 0.4 緑</p> <p>しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6</p>	<p>・ごはん 80 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・こうやでマーボー</p> <p>ぶたひきにく 25 赤 あつあげ 40 赤 こうやどうふ 6 赤 にんじん 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たけのこ 15 緑 たまねぎ 40 緑 ねぎ 4 緑</p> <p>あぶら1 しょうゆ3.5 さけ1 あかみそ3 さとう2.3 トウバンジャン0.06 みそ4 にんにく0.3 しょうが0.3 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5 かたくりこ2</p> <p>・ちゅうかうめマヨサラダ</p> <p>キャベツ30 きゅうり 16 緑 にんじん5 コーン 4 緑 しょうゆ0.5 さとう0.1 ごまあぶら0.5 ごま0.5 マヨネーズ(たまごなし)7 ねりうめ0.8</p>
メモ	ひなまつりは、女の子の成長を祝う行事です。ひな人形や桃の花、ひしもちなどを飾ったり、はまぐり料理を楽しみます。ちなみにひしもちやひなあられの桃色は桃の花、白は雪、緑は大地を表しています。	今日の自身魚フライは「ホキ」という魚です。ホキとは、オーストラリア近海に生息する深海魚です。クセのない味で、海外ではとても人気のある魚です。日本でもフィッシュバーガーやお弁当によく使われます。	リクエストメニューで毎年大人気の照り焼きチキンの登場です。下味をつけたとり肉をオープンでじっくり焼き、あまからい味のタレをかけます。ワイルドにかぶりつけてくださいね！	高野豆腐は、とうふを凍結・低温熟成させたあとに乾燥させた保存食です。その名の通り、和歌山県の高野山で生まれた食べ物ですが、現在では9割以上が長野県で生産されています。
日	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだて	<p>☆卒業祝いこんだて☆</p> <p>・わかめごはん</p> <p>こめ 60 黄 わかめごはんのもと 1 赤</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・みそラーメン</p> <p>ラーメン 90 黄 ぶたにく 10 赤 やきぶた 5 赤 かまぼこ 8 赤 もやし 25 緑 コーン 4 緑 にんじん 8 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 3 緑</p> <p>みそ12 こしょう0.03 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ1 さけ1 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.9</p> <p>・あげぎょうざ 3こ 黄赤</p> <p>あげあぶら5 乳たまごなし!</p> <p>・ココアムース 1こ 黄</p>	<p>・ごはん 80 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・ミンチカツ</p> <p>ミンチカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3</p> <p>・にんじんしりしり</p> <p>にんじん 35 緑 ツナ 8 赤 いりたまご 15 赤</p> <p>しお0.12 あぶら1 さとう0.1 しょうゆ0.5 こしょう0.02</p> <p>・はるキャベツのスープ</p> <p>ぶたにく 10 赤 ベーコン 4 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑</p> <p>しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.6 しょうゆ1.6 さけ1</p>	<p>☆卒業祝いこんだて☆</p> <p>・ごはん 80 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤 主菜1位!</p> <p>・とりのからあげ</p> <p>とりにく 2こ 赤</p> <p>さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2 しお0.1 かたくりこ7.5 あげあぶら4</p> <p>・ピリからきゅうり</p> <p>きゅうり 42 緑 さとう0.3 しょうゆ3.2 ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01 副菜2位!</p> <p>・みそしる</p> <p>ぶたにく 8 赤 とうふ 20 赤 カットわかめ 0.3 赤 えのき 7 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑</p> <p>みそ11 さけ1 だしこ2</p>	<p>・ミルクパン 1こ 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・きのこベーコンのわふうスバゲッティ</p> <p>スバゲッティ 45 黄 ぶたにく 20 赤 ベーコン 5 赤 にんじん 12 緑 えのき 8 緑 しめじ 10 緑 たまねぎ 40 緑 パセリ 0.3 緑</p> <p>あぶら1 コンソメ0.8 しお0.6 こしょう0.03 しょうゆ1.7</p> <p>・イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 ハム 5 赤</p> <p>しお0.4 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう0.4 す2.5</p>
メモ	幼稚園と保育所のみなさんの卒園をお祝いして、秋に年長さんに答えてもらったアンケートから、人気の献立を組み合わせました。今年も、昨年度と同じラーメンが人気でした。たくさん食べてくださいね。	にんじんしりしりは沖繩の郷土料理です。「しりしり」とは、沖繩弁で「千切り」という意味です。スライサーを使ってにんじんを細くすりおろす時の「すりすり」という音から名前がつけられたといわれています。	小学校6年生のみなさんの卒業をお祝いして、秋に答えてもらったリクエストアンケートから、人気の高かった献立を組み合わせました。ちなみにリクエストの詳しい結果は、給食だよりで紹介しています。	今日のスバゲッティには、きのこが使われています。きのこには、おなかの中を掃除してくれる食物せんいや、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれます。しっかり食べてね！



毎月19日は食育の日 ~まごわやさしい~

今年度の食育の日のテーマは、「まごわやさしい」でした。和の食材の頭文字を覚えやすく「ごろ合わせ」にした合言葉のことで。今月は、少し早いですが15日が食育の日こんだてです。今月も「まごわやさしい」食品が全部食べられる、「まごわやさしいこんだて」です！体にうれしい食べ物がたくさんとれる「まごわやさしい」給食です！自分の体のために、残さずしっかり食べてくださいね！

- 「ま」…まめ だいず、えだまめ、そらまめなど
- 「ご」…ごま いりごま、すりごま、ねりごまなど
- 「わ」…わかめ わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻
- 「や」…やさしい にんじん、たまねぎ、きゅうりなど
- 「さ」…さかな いわし、さば、アジ、サケなど
- 「し」…しいたけ しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ
- 「い」…いも じゃがいも、さつまいもなど



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

* 材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増える事はありません。)

* 毎月19日は食育の日です。

日	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 チキンカツ 1本 赤 チキンカツ 25 緑 あげあぶら5 とんかつソース4 やさしいさっぱりあえ 25 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 5 緑 コーン 10 赤 【しょうゆ2.3 さとう1.4 す1.8】 ごまあぶら0.2 かわりきんびら 10 赤 ぶたにく 35 緑 ささがきごぼう 10 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 4 緑 ピーマン 10 赤 【あぶら1 さとう1.3 みりん1 ごま1.5 しょうゆ3.5】 ごまあぶら0.3 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 うめぼし 1本 赤 牛乳 1本 赤 にこみおでん 15 赤 とりにく 10 赤 ちくわ 30 赤 あつあげ 7 赤 ひらてん 50 緑 だいこん 15 緑 にんじん 3 緑 いんげん 20 緑 こんにやく 10 赤 【しょうゆ5 しお0.2 さとう2】 みりん2 だしこ2 もやし のわふうサラダ 20 緑 もやし 12 緑 きゅうり 20 緑 キャベツ 5 緑 にんじん 5 緑 【ごま1 さとう1.5 す2 しょうゆ2.5 ごまあぶら0.3】 	<p>☆まごわやさしいこんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 しろみぞかなのレモンに 1本 赤 しろみぞかなたつた 1本 赤 【あげあぶら6 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゆ2】 きゅうりのしおこんぶあえ 43 緑 きゅうり 1.5 赤 しおこんぶ 1.5 赤 【さとう0.1 しょうゆ1 ごま0.2 ごまあぶら0.8】 ぐだくさんみそしる 20 赤 とうふ 0.3 赤 カットわかめ 3 赤 きざみあぶらあげ 7 緑 しめじ 10 緑 にんじん 13 緑 だいこん 10 黄 さつままいも 3 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2
メモ	<p>きんびらは、日本に昔からある料理です。江戸時代、ごぼうは力のつく食べ物と考えられていました。そこから、力持ちで有名だった金平(きんびら:金太郎の息子)の名前がついたと言われています。</p>	<p>もやしは、マメ科の種を水に浸して日光を当てずに発芽させたものです。もやしは、年中いつでも栽培でき、栄養価も優れています。大豆もやし、緑豆もやし、ブラックマッペ、アルファルファなどの種類があります。</p>	<p>今日は、今年度最後の「まごわやさしい」献立です。今回も「まごわやさしい」食材が全部食べられる献立です！みんなの成長を支える食べ物がたくさん！しっかり残さず食べてくださいね！</p>
日	18日(月)	19日(火)	21日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ぶたやきにくどん 80 黄 こめ 60 赤 ぶたローズにく 30 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 2 緑 【あぶら1 しょうゆ4 ウスターソース2 みりん1 さとう2 ケチャップ2 おろしりんご2 にんにく0.4 ごま0.4 しょうが0.4 みそ2.2 ごまあぶら0.2】 牛乳 1本 赤 だぶじる 20 赤 とうふ 8 赤 かまぼこ 7 緑 なめこ 5 緑 にんじん 8 緑 つきこんにやく 20 緑 だいこん 3 緑 ねぎ 3 緑 【しょうゆ2 さけ1 だしこ2 しお0.4 かたくり1.8】 	<p>☆小学校さいご☆</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス 85 黄 こめ 5 黄 むぎ 30 赤 ぶたにく 30 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 【あぶら1 にんにく0.5 しょうが0.5 ウスターソース0.7 しょうゆ0.7】 カレーウ16 しお0.2 こしょう0.03 牛乳 1本 赤 いちごゼリーポンチ 20 緑 みかんかん 30 緑 パインかん 20 緑 ナタデココ 20 黄 カットゼリー(いちごあじ) 	<p>☆保育園さいご☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ガパオライス 75 黄 こめ 5 黄 むぎ 50 赤 とりひきにく 30 緑 たまねぎ 10 緑 たけのこ 6 緑 ピーマン 4 緑 にんじん 6 緑 コーン 6 緑 【にんにく0.2 オイスターソース3.5 さけ2 コンソメ0.2 トウバンジャン0.05 しょうゆ3.2 ごまあぶら2 さとう1.5】 牛乳 1本 赤 ゲンチューじる 12 赤 ぶたにく 3 緑 ねぎ 22 緑 はくさい 10 緑 にんじん 10 緑 【しお0.25 しょうが0.1 さけ1 しょうゆ2.3 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと】
メモ	<p>「だぶ」は、季節の野菜を入れて作る、佐賀県や福岡県の郷土料理です。水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから、「ざぶ」がなまって「だぶ」とよばれるようになったそうです。</p>	<p>小学校のみなさんは今日、保育園のみなさんは、あさっての21日が今年度最後の給食になります。毎日給食がみなさんのところに届くまでには、栄養士をはじめ、生産者さんや調理員さん、配送員さんなど、たくさんの方々々が協力してくれました。給食に関わってくれる全ての方々への感謝の気持ちを忘れないようにしてください。そして、給食の時間に学んだことを進級先でも活かしてがんばってくださいね。給食センターみんなで応援しています！</p>	<p>イラスト転載 家庭とつながる新食育ブック 他 ©少年写真新聞社刊</p>