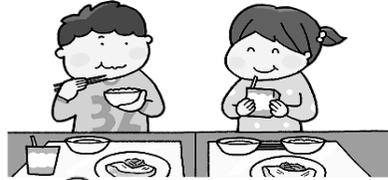


3月の こんだて



・エネルギー	732Kcal
・たん白質	27.7g
・脂質	23.2g
・食塩	2.5g

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ことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふり返って、今後の生活にいかしていきましょうね！

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>☆ひなまつり献立☆</p> <p>・いなりちらしすし</p> <p>こめ 90 黄 さけ1.2 だしこんぶ0.6 きざみあぶらあげ 8 赤 にんじん 5 緑</p> <p>〔す8.5 さとう5.5 しお0.4 しょうゆ3.2 さとう2.5 みりん2 ごま1〕</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>・すまし汁</p> <p>とうふ 24 赤 かまぼこ 6 赤 しめじ8 えのき 7 緑 にんじん(はなのかたち) 3 緑 ねぎ 4 緑</p> <p>〔しょうゆ2.5 さけ1.2 だしこ2.4 しお0.8 だしこんぶ0.5〕</p> <p>・ひなあられ 1こ 黄</p>	<p>・ごはん 100 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・白身魚フライ</p> <p>しろみざかなフライ 1こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース7</p> <p>・ツナマヨサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 ツナ 8 赤</p> <p>〔しょうゆ0.5 さとう0.2 マヨネーズ(たまごなし)7.5〕</p> <p>・トマトスープ</p> <p>ぶたにく 15 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 25 緑 トマト 15 緑 パセリ 0.5 緑</p> <p>〔しお0.6 さけ1.2 ケチャップ1.8 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.7〕</p>	<p>・ごはん 100 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース5</p> <p>・コーンサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 7 緑</p> <p>〔しお0.25 こしょう0.03 あぶら1.8 さとう1 しょうゆ1.2 す2.4〕</p> <p>・玉ねぎのスープ</p> <p>ベーコン 8 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 パセリ 0.5 緑</p> <p>〔しお0.6 さけ1.2 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6〕</p>	<p>・ごはん 100 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・高野deマーボー</p> <p>ぶたひきにく 35 赤 あつあげ 40 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 20 緑 ほししいたけ 0.6 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 40 緑 ねぎ 5 緑</p> <p>〔あぶら1 しょうゆ4 さけ1.2 あかみそ4 さとう2.5 トウバンジャン0.1 みそ4 にんにく0.5 しょうが0.5 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.6 かたくり2〕</p> <p>・中華梅マヨサラダ</p> <p>キャベツ35 きゅうり 20 緑 にんじん6 コーン 5 緑 しょうゆ0.6 さとう0.1 ごまあぶら0.5 ごま0.6 マヨネーズ(たまごなし)8 ねりうめ1</p>
メモ	<p>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。</p>	<p>今日の白身魚フライは「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。</p>	<p>コーンとは、とうもろこしのことです。とうもろこしは、米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。ひげは漢方薬やお茶、くきや葉は家畜のエサになる、捨てるところがない食べ物ですよ。</p>	<p>高野どうふは、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。</p>
日	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだて	<p>卒業式</p> <p>卒業おめでとう!</p> <p>ご卒業おめでとうございます。城山台学校給食センターの給食はいかがでしたか?幼稚園や保育園からずっと食べてくれた人もいますね。城山台学校給食センターでは、みなさんの心と体の栄養となるように献立を立ててきました。これからも「食べることを大切に、健康に気をつけて、未来へ向かって羽ばたいていってください。給食センターみんなで応援しています♡</p>	<p>・ごはん 100 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5 とんかつソース3</p> <p>・にんじんしりしり</p> <p>にんじん 42 緑 ツナ 12 赤 いりたまご 18 赤</p> <p>〔しお0.18 あぶら1.2 さとう0.1 しょうゆ0.6 こしょう0.02〕</p> <p>・春キャベツのスープ</p> <p>ぶたにく 12 赤 ベーコン 5 赤 キャベツ 24 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 12 緑</p> <p>〔しお0.6 こしょう0.04 コンソメ0.6 しょうゆ1.8 さけ1.2〕</p>	<p>・ごはん 100 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・とりのから揚げ</p> <p>とりにく 3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>・ピリ辛きゅうり</p> <p>きゅうり 53 緑</p> <p>〔さとう0.3 しょうゆ3.5 ごまあぶら0.9 いちみつどうがらし0.02〕</p> <p>・みそ汁</p> <p>ぶたにく 10 赤 とうふ 24 赤 カットわかめ 0.4 赤 えのき 8 緑 にんじん 12 緑 だいこん 24 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2</p>	<p>・ロールパン 1こ 黄</p> <p>・牛乳 1本 赤</p> <p>・とんかつ(ヒレ)</p> <p>ヒレとんかつ 2こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース7</p> <p>・イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 40 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ハム 6 赤</p> <p>〔しお0.4 こしょう0.03 あぶら2.8 さとう0.6 す2.8〕</p> <p>・きのこシチュー</p> <p>ぶたにく 17 赤 じゃがいも 20 黄 コーン5 たまねぎ 35 緑 しめじ12 エリンギ 6 緑 にんじん13 えだまめ 3 緑</p> <p>〔しろいんげんまめピューレ12 あぶら1 しお0.12 こしょう0.03 ポターージュのもと7〕</p>
メモ		<p>にんじんしりしりは沖縄の郷土料理です。「しりしり」とは、沖縄弁で「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いたともいわれています。</p>	<p>ねぎには、白い部分が長い根深ねぎと、緑の部分が多い葉ねぎがあります。給食は主に葉ねぎを使用しています。昔は関東は根深ねぎ、関西は葉ねぎが主流でしたが、今はどちらのタイプも流通しています。</p>	<p>今日のシチューには、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!</p>



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 100 黄 牛乳 1本 赤 チキンカツ 1本 赤 チキンカツ あげあぶら5 とんかつソース4 野菜のさっぱり和え 35 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 5 緑 コーン しょうゆ3.5 さとう1.2 す2 ごまあぶら0.4 かわりきんぴら 15 赤 ぶたにく 35 緑 ささがきごぼう 12 緑 にんじん 30 緑 いとこんにやく 5 緑 ピーマン あぶら1 さとう1.4 みりん1.2 ごま1.5 しょうゆ4 ごまあぶら0.4 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 梅干し 1本 赤 牛乳 1本 赤 煮込みおでん 15 赤 ぎゅうにく20 とりにく 12 赤 ちくわ 35 赤 あつあげ 10 赤 ひらてん 60 緑 だいこん 18 緑 にんじん 3 緑 いんげん 22 緑 こんにやく しょうゆ6 しお0.2 さとう2.4 みりん2.4 だしこ2.4 もやし和風サラダ 22 緑 もやし 12 緑 きゅうり 22 緑 キャベツ 5 緑 にんじん ごま1.2 さとう1.8 す2.4 しょうゆ3 ごまあぶら0.4 	<p>☆まごわやさしいこんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 白身魚のレモン煮 1本 赤 しろみざかなたつた 1本 赤 あげあぶら6 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2 きゅうりの塩昆布和え 53 緑 きゅうり しおこんぶ 1.8 赤 さとう0.3 しょうゆ1.2 ごま0.3 ごまあぶら1 具だくさんみそ汁 22 赤 どうふ 0.3 赤 カットわかめ 3 赤 きざみあぶらあげ 10 緑 しめじ 12 緑 にんじん 15 緑 だいこん 15 黄 さつまいも 4 緑 ねぎ みそ12 さけ1.2 だしこ2.5
メモ	<p>きんぴらは、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(きんぴら: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、ブラックマツペ、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"> ぶた焼き肉丼 100 黄 こめ 70 赤 ぶたローズにく 35 緑 たまねぎ 12 緑 にんじん 2 緑 ねぎ あぶら1 しょうゆ4.8 ウスターソース2.4 みりん1.2 さとう3 ケチャップ3 おろしりんご3 にんにく0.5 ごま0.5 しょうが0.5 みそ2.5 ごまあぶら0.2 牛乳 1本 赤 だぶ汁 22 赤 九州の郷土料理だよ! 豆腐 10 赤 かまぼこ 9 緑 なめこ 6 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 3 緑 だいこん22 ねぎ しょうゆ2.4 さけ1.2 だしこ3 しお0.5 かたくりこ2 ネーブルオレンジ 1/4に 緑 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス 97 黄 こめ 8 黄 むぎ 30 赤 ぶたにく 30 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん あぶら1 にんにく0.5 しょうが0.5 ウスターソース0.8 しょうゆ0.8 カレーこ0.3 カレー肉19 しお0.2 こしょう0.03 牛乳 1本 赤 いちごゼリーポンチ 30 緑 みかんかん 35 緑 パインかん 20 緑 ナタデココ 30 黄 カットゼリー(いちごあげ) 	<ul style="list-style-type: none"> ガバオライス 93 黄 こめ 7 黄 むぎ 60 赤 とりひきにく 35 緑 たまねぎ 12 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 6 緑 コーン 7 緑 にんにく0.2 オイスターソース4 さけ2.4 コンソメ0.2 トウバンジャン0.06 しょうゆ3.6 ごまあぶら2.4 さとう1.8 牛乳 1本 赤 ゲンチュー汁 15 赤 ぶたにく 4 緑 ねぎ 25 緑 はくさい 12 緑 にんじん しお0.3 しょうが0.1 しょうゆ2.6 こしょう0.03 ごまあぶら0.6 さけ1.2 ちゅうかスープのもと1.2
メモ	<p>「ネーブル」とは、「へそ」を意味する言葉です。底の部分のくぼみがおへそに似ていることから名前がつけられました。ジュシーかつ、あまみと酸味が濃厚なことが特徴で、2~3月下旬に出回ります。</p>	<p>今日は人気のカレーライスです。カレーはもともインドの料理です。本場インドでは各家庭によって何種類ものスパイスを調合します。また、いろいろな食材で作るため毎日食べても飽きることがないそうです。</p>	<p>★進級☆おめでとう!</p> <p>今日は人気のカレーライスです。カレーはもともインドの料理です。本場インドでは各家庭によって何種類ものスパイスを調合します。また、いろいろな食材で作るため毎日食べても飽きることがないそうです。</p> <p>今年度最後の給食です。毎日の給食には、たくさんの方々がかわっています。感謝の気持ちを忘れず、給食の時間に学んだことを活かして進級先でもがんばってください。4月からもしっかり食べてね!</p>