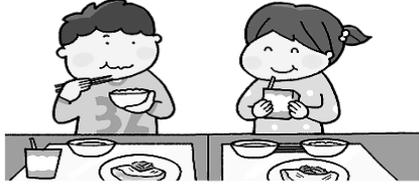


3月の こんだて



3月の平均栄養価

- ・エネルギー 740Kcal
- ・たん白質 26.8g
- ・脂質 22.4g
- ・食塩 2.8g

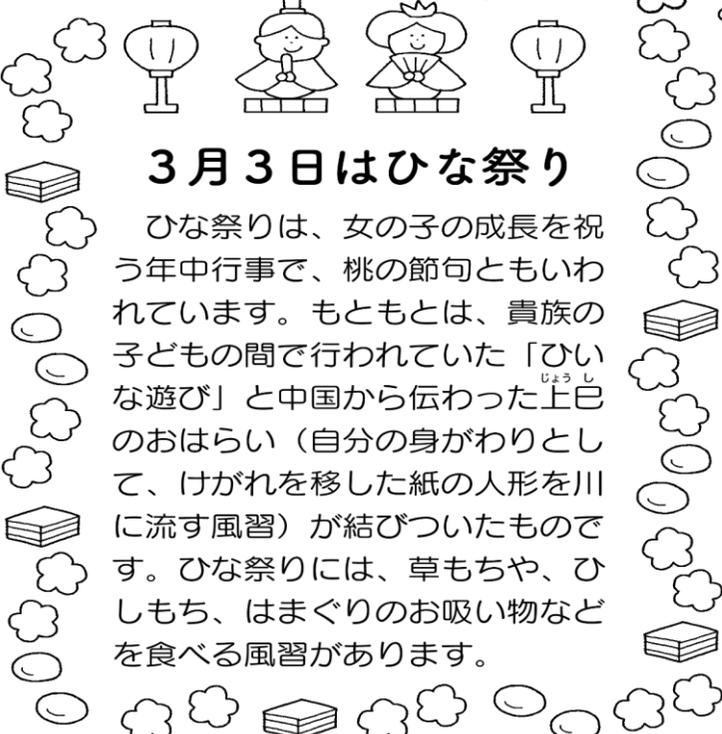


早いもので、今年度も残り一か月となりました。給食センターからは、これまで献立表やおたより等で、食についてさまざまなことをお伝えしてきました。健康のこと、栄養のこと、食べ物のこと、食事マナーのこと…。今まで知ったことをふり返って、今後の生活に活かしていただきたいと思いますね！



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。



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ビーフコロッケ 1こ 黄赤 ・ツナマヨサラダ 30 緑 ・キャベツ 30 緑 ・きゅうり 20 緑 ・にんじん 8 緑 ・ツナチャンク 8 赤 ・しょうゆ0.8 さとう0.2 ・マヨネーズ(たまごなし)7.5 ・トマトスープ 15 赤 ・ぶたにく 15 赤 ・ベーコン 5 赤 ・たまねぎ 25 緑 ・トマト 15 緑 ・じゃがいも 30 黄 ・パセリ 0.4 緑 ・しょうゆ0.5 さけ1.2 ケチャップ1.8 ・しょうゆ2 こしょう0.04 コンソメ0.7 	<p>☆ひなまつり献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いなりちらしずし 90 黄 ・こめ 90 黄 ・さけ1.2 だしこんぶ0.6 ・あぶらあげ 8 赤 ・にんじん 6 緑 ・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 ・牛乳 1本 赤 ・はんぺんフライ 1こ 赤 ・すまし汁 24 赤 ・とうふ 24 赤 ・しめじ 10 緑 ・えのき 10 緑 ・にんじん(はなのかたち) 3 緑 ・かまぼこ 6 赤 ・ねぎ 4 緑 ・しょうゆ2.5 さけ1.2 だしこ2.5 ・しお0.8 だしこんぶ0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ハンバーグ 1こ 赤 ・コーンサラダ 30 緑 ・キャベツ 30 緑 ・きゅうり 20 緑 ・コーン 5 緑 ・ポテトスープ 20 赤 ・ぶたにく 20 赤 ・ベーコン 5 赤 ・たまねぎ 25 緑 ・にんじん 12 緑 ・じゃがいも 25 黄 ・パセリ 0.4 緑 ・しょうゆ0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 ・こしょう0.04 コンソメ0.7 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・高野deマーボー 35 赤 ・ぶたひきにく 40 赤 ・あつあげ 8 赤 ・こうやどうふ 20 緑 ・にんじん 20 緑 ・ほししいたけ 0.5 緑 ・たけのこ 20 緑 ・たまねぎ 40 緑 ・ねぎ 5 緑 ・あぶら1 しょうゆ4 さけ1 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0.04 ・ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.6 ・中華梅マヨサラダ 20 緑 ・もやし35 きゅうり 20 緑 ・にんじん5 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0.5 ・マヨネーズ(たまごなし)8 ねりうめ1 ・高野どうふは、とうふを凍結・低温加熱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。
メモ	<p>「トマトは、ビタミンなどをたくさんふくんだ栄養たっぷりの野菜です。西洋には「トマトを好きな家に医者はいらない」ということわざがあります。あまりに栄養があるので食べると病気がかからない、という意味です。</p>	<p>今日は「桃の節句」、別名「ひなまつり」です。ひなまつりは、女の子の健やかな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、ちらしずしや、はまぐり料理を楽しんだりします。</p>	<p>ポテトとは、じゃがいものことです。じゃがいもには、くだものようにビタミンCやカリウムがふくまれているため、「大地のりんご」とよぶ国もあります。ビタミンCは、かぜの予防に役立つ栄養素です。</p>	
こんだて	<p>卒業式</p> <p>卒業おめでとう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ミンチカツ 1こ 赤 ・にんじんしりしり 40 緑 ・ツナ 10 赤 ・たまご 12 赤 ・あぶら1 しお0.2 さとう0.1 ・しょうゆ0.5 こしょう0.02 ・春キャベツのクリーム煮 15 赤 ・ぶたにく 15 赤 ・ベーコン 5 赤 ・コーン 6 緑 ・キャベツ 40 緑 ・じゃがいも 25 黄 ・たまねぎ 30 黄 ・にんじん 12 緑 ・パセリ 0.4 緑 ・あぶら1 シチューのもと7 しお0.3 ・こしょう0.03 コンソメ0.6 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・手作りからあげ 3こ 赤 ・とりにく 3こ 赤 ・さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2.4 ・しお0.1 かたくりこ7.5 あげあぶら4 ・ぶり辛きゅうり 53 緑 ・さとう0.35 しょうゆ3.6 ・ごまあぶら1 いちみつうがらし0.02 ・みそ汁 10 赤 ・ぶたにく 10 赤 ・とうふ 24 赤 ・カットわかめ 0.4 赤 ・えのき 10 緑 ・にんじん 10 緑 ・だいこん 24 緑 ・ねぎ 4 緑 ・みそ13 さけ1.2 ・だしこ3 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・豆腐の中華煮 20 赤 ・ぶたにく 70 赤 ・とうふ 40 緑 ・たまねぎ 12 緑 ・にんじん 12 緑 ・チンゲンサイ 15 緑 ・たけのこ 0.6 緑 ・ほししいたけ 4 緑 ・ねぎ 4 緑 ・あぶら1 さけ1 ごまあぶら0.6 しお0.7 ・しょうゆ3.5 しょうが0.2 にんにく0.2 ・ちゅうかスープのもと0.8 さとう0.6 ・かたくりこ2.5 ・あげぎょうざ 3こ 黄赤 ・あげあぶら5 	
メモ	<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>秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するキャベツを「春キャベツ」と言います。春キャベツは、葉の巻きがゆるく水分が多いという特徴があります。芯もやわらかいので食べやすいですよ！</p>	<p>給食のみそ汁は、地元田辺市のみそ屋さんのみそを使っています。とうふも田辺市のもつと屋さんに朝早く届けていただいています。みなさんは、どんな具材のみそ汁がお好みですか？</p>	<p>今日のスープに入っているチンゲンサイは、日本で一番多く使われている中国野菜です。炒めてもあざやかな緑色がきれいな野菜です。カロテンやビタミンCが豊富な、とっても栄養価の高い野菜ですよ。</p>



毎月19日は食育の日 ～和歌山発見こんだて～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」でした。一年間、給食を通じて和歌山県の魅力をお伝えしてきました。みなさん、すっかり和歌山県の魅力の虜(とりこ)になりましたね？

和歌山県は、梅やみかんがとて有名ですが、他にもうすいえんどうや生まぐろ、ぶどう山椒(さんしょう)など、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。私たちの住む、ここ和歌山県。よさを知り、ふるさとを誇りに思ってもらえたらうれしいです。

日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	<p>☆和歌山発見献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 かつおの黒潮ソース かつおフライ 1こ 赤 <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら5 ねりうめ1.3 くらざとう2 しょうゆ2.5 みりん2 みず2 キャベツ和え <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ごまあぶら0.3 しょうゆ2.3 さとう2 根菜汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 だいこん 12 緑 つきこんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 6 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.5 さけ1 だし2 しお0.5 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 97 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 あぶら1 にんにく0.6 しょうが0.6 ウスターソース0.8 しょうゆ0.8 カレー0.3 カレールー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 <ul style="list-style-type: none"> みかんかん 25 緑 パインかん 40 緑 ナタデココ 25 緑 カットゼリー(いちごあげ) 25 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 チキンカツ <ul style="list-style-type: none"> あげあぶら5 とんかつソース5 もやしサラダ <ul style="list-style-type: none"> もやし 35 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 しお0.4 こしょう0.03 あぶら2.8 さとう0.6 す2.8 さんびらごぼう <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 12 緑 いとこんにやく 30 緑 ピーマン 5 緑 あぶら1 さとう1.4 しょうゆ4 みりん1.2 こま1.5 ごまあぶら0.4 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 白身魚のレモン煮 <ul style="list-style-type: none"> しろみざかな(ホキ)つつた 1こ 赤 あげあぶら6 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2 塩昆布和え <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 15 緑 もやし 35 緑 しおこんぶ 1.8 赤 さとう0.4 しょうゆ1.2 ごまあぶら1 具だくさんみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 とうふ 24 赤 カットわかめ 0.3 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だし2.5
メモ	<p>少し早いです。今日は今年度最後の「和歌山発見」献立です。今日のテーマは「かつお」！かつおは、すさみ町のケンケン漁という漁法が有名な魚です。そんなかつおを梅で味つけた人気の一品です。味わって食べてくださいね！</p>	<p>幼稚園は、今日が今年度最後の給食です。リクエストで人気の高かったカレーライスとフルーツポンチを組み合わせました。カレーライスは、小学校や中学校、そして、先生などの大人にも人気の献立です。たくさん食べてくださいね！</p>	<p>もやしは、ママ料の種を水に浸し、日光を当てずに発芽させたものです。年中いつでも作れて、経済的な野菜です。大豆もやし、緑豆もやし、ブラックマツペもやしなどいろいろな種類があります。給食のもやしは、緑豆もやしです。</p>	<p>今日は、塩昆布を使った和え物です。昆布はうまみのかたまりなので、どんな野菜も和えるだけでおいしく仕上がります。ぜひお家で試してみてください。ちなみに昆布は海中で育つ海藻で、大きい物だと長さ10m以上になります。</p>



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。

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

* 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。)

日	18日(水)	19日(木)	23日(月)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 100 黄 わかめごはんのもと 1.5 赤 ジョア 1本 赤 煮込みおでん <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく 5 赤 とりにく 15 赤 ちくわ 10 赤 だいこん 50 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 30 赤 ひらてん 7 赤 こんにやく 20 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ6 しお0.2 さとう3 みりん3 だし3 梅肉和え <ul style="list-style-type: none"> ツナ 8 赤 もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 6 緑 しょうゆ2 さとう0.6 ねりうめ1.2 	<ul style="list-style-type: none"> やきとり丼 <ul style="list-style-type: none"> こめ 100 黄 とりにく 60 赤 しお0.1 こしょう0.02 にんにく0.1 しょうが0.2 ちくわ 35 赤 ねぎ 5 緑 しょうゆ4.2 さとう2.4 かたくり0.5 みりん1.8 牛乳 1本 赤 だぶ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 とうふ 24 赤 えのき 10 緑 にんじん 8 緑 つきこんにやく 10 緑 かまぼこ 8 赤 だいこん 22 緑 しょうゆ2.4 さけ1.2 だし3 しお0.5 かたくり2 	<p>☆給食最終です☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ガバオライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 とりひきにく 60 赤 たまねぎ 35 緑 たけのこ 12 緑 ピーマン 7 緑 にんじん 6 緑 コーン 7 緑 にんにく0.3 オイスターソース4.2 さけ2 コンソメ0.3 トウバンジャン0.05 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 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 ねぎ 4 緑 はくさい 25 緑 にんじん 12 緑 しお0.3 しょうが0.1 さけ1.2 しょうゆ2.6 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと1.2
メモ	<p>「だぶ汁」は、佐賀県や福岡県の郷土料理です。よくお祝い事の場面でふるまわれるそうです。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>「卒業・進級おめでとう！」</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くださいね～！</p>