



3月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

令和2年度

給食回数 17回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中		
16 (月)			とんじる ポークしゅうまい きりぼしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく こうやどうふ、 みそ 、ツナ ポークしゅうまい	ごぼう 、つきこんにやく にんじん 、しめじ、 キャベツ たまねぎ、きりぼしだいこん こまつな	ごはん、ごま	662	872	おかず味噌汁という言葉を知っていますか？おかず味噌汁とは、その名の通り、おかずの一品になるような味噌汁のことをいいます。豚汁は、豚肉やごぼう、玉ねぎなどたくさんの食材を使用しているため、野菜のうま味や甘みが出ておいしくなります。具たくさんなので汁よりも具が多く、減塩にもつながります。特に忙しい朝には、おかず味噌汁がおすすめです。
17 (火)			えびのマリネ アーモンドカル りんごむしパン	ぎゅうにゅう 、ベーコン とりにく 、えび、ござかな	たまねぎ、さやいんげん しめじ、ブロッコリー きゅうり、あかピーマン	スパゲティ、 りんごむしパン ホワイトルウ ドレッシング アーモンド	754	891	アーモンドカルに入っている小魚は、いりこといひこ。いりこは、かたくちいわしやまいわしの稚魚を塩水でゆでて干したものです。体の中で血や肉になるたんぱく質や骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。少し硬いですが、骨まで食べられるのでよく噛んで食べましょう。
18 (水)			あおなのみそしる なつとう、にくなが あじつけのり カットフルーツはるか	ぎゅうにゅう あぶらあげ、 にぼし みそ 、なつとう、 ぶたにく	だいこんな、 にんじん たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、あじつけのり はるか	ごはん 、 ながいも あぶら、さとう	647	802	はるかとは、2月から3月までが旬で、果肉がレモンのように黄色く、優しい甘みと香りが特徴の果物です。福岡県の方が、自宅の庭に日向夏を捨てた後、生えてきた樹をみかんの樹にくっつけたところ、偶然にもはるかという品種が誕生したそうです。そのため、奇跡の柑橘といわれています。※果物の皮は食缶へ
19 (木)			いなかやさいスープ ハムカツ チキンサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハムカツ、とりにく、まめ	キャベツ 、たまねぎ、 にんじん ブロッコリー、きピーマン レタス、ズッキーニ	パン 、あぶら	659	741	にんじんは、給食に毎日といっていいほど登場する野菜です。にんじんのオレンジ色は、料理を色鮮やかにみせてくれます。また、カロテンという栄養素を多く含み、鼻やのどの粘膜を強くして病気にかけにくくしてくれるビタミンAの合成をたすけるはたらきがあります。
23 (月)			だいこんのみそしる いわしたつたあげ ひじきのために	ぎゅうにゅう 、なまあげ にぼし 、 みそ 、いわし ぶたにく	だいこん、 にんじん 、ひじき しらたき、ほししいたけ	ごはん、あぶら、さとう	593	735	ひじきは、海岸の岩場でとれる海藻で、春に収穫されます。みなさんが知っているひじきの色は、黒い色だと思われていますが、海の中では濃い緑色をしています。成長期に必要なカルシウムなどの無機質を多く含んでいます。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。
24 (火)			はんじゅくあじつけたまご ブロッコリーのごまぼんずあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、いか、たまご カニかまぼこ	チンゲンサイ、 にんじん 、ねぎ ほししいたけ、きゅうり ブロッコリー	そうめん、でんぶん さとう、ごま	521	621	ごまは、約5000年の歴史をもっているといわれ、日本でも古い時代から栽培されていたことがわかっています。一粒一粒が小さいですが、さまざまな栄養が含まれている食材です。特に、血を作る鉄や骨を作るカルシウムが豊富に含まれています。ごまはそのまま食べるよりも、すりつぶしてすりごまにすると栄養が吸収されやすくなります。
25 (水)			じゃがいものみそしる わふうきんぴらつつみやき おひたし ひじきのり	ぎゅうにゅう 、こうやどうふ あぶらあげ、 にぼし 、 みそ わふうきんぴらつつみやき かつおぶし	にんじん 、ねぎ、こまつな もやし、のり	ごはん 、じゃがいも	590	728	今日で今年度最後の給食になります。みなさんの一年間の給食はどうだったでしょうか。食事の前にしっかり手洗いをしましたが、好き嫌いせずに残さず食べましたか。よく噛んで食べることができましたか、食事のあいさつをしましたか。給食を振り返ってみて、自分ができていることがわかりましたか。できていないことは、できるように意識して、4月からは一歩成長した姿で給食を食べられるようにしましょう。

食育 「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック！

食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。

以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？

- 1 食事を楽しみましょう**
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。**
- 3 適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。**
- 4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**
- 5 ごはんなどの穀類をしっかりと。**
- 6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。**
- 7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。**
- 8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。**
- 9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。**
- 10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。**