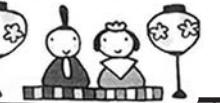




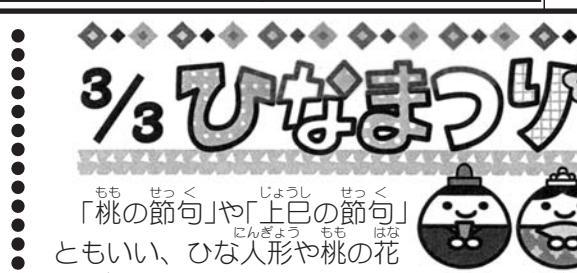
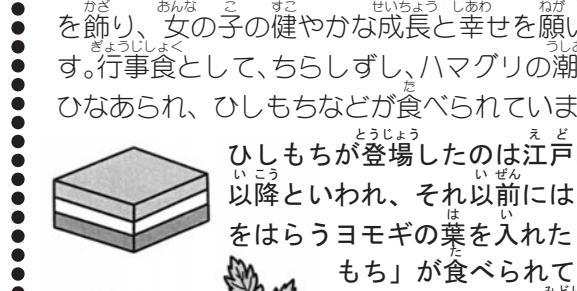
## 3月分こんだてひょう



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

給食回数 16回

日	こ ん だ て め い	たべものはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)	しょく 食	いく 育	ひと 口	くち メモ	おし らせ
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる						
1 (金)	ちらしずし MILK	すまじる ますしおやき わふうサラダ ひなまつりスイーツ	ぎゅうにゅう ますしおやき、つみれ	にんじん、ぶなしめじ ながねぎ、わかめ、だいこん みずな、あかピーマン	ごはん、ドレッシング ゼリー	610	757	3月3日はひな祭り。お雛様を飾ってあるひな壇に、ひしもちは飾られていますが緑・ピンク・白の三色が使われていて、この色の意味として緑は「健康や長寿」・白は「清浄」・ピンクは「魔除け」を意味するという説と、緑は「大地」・白は「雪」・ピンクは「桃」で、「雪が解けて大地に草が芽生え桃の花が咲く」という意味が込められているという二つの説があります。今日のゼリーにも三色が使われています。		※デザートのフタ ようき・容器は プラ
4 (月)	ごはん MILK	キャベツのみそしる チキンしょうがやき ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう、にぼしこ みそ、チキンしょうがやき ちくわ、なまあげ	ぶなしめじ、にんじん キャベツ、ほうれんそう とうもろこし	ごはん、いたふ ドレッシング	638	806	「みそ汁一杯三里(12km)の力」ということわざがあります。昔のみそ汁は栄養豊富で、旬の野菜やきのこ・いも類など多くの材料が盛り上がるほど入っていました。江戸時代の食生活は「一汁一菜」と極めて質素な物にもかかわらず、外国人を馬に乗せて江戸から日光まで、休むことなくかけ通す体力に「なんと日本人は強い」と驚かれることがありました。		
5 (火)	タンメン MILK	はんじゅくあじつけたまご わかめとツナのサラダ ミルクプリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、たまご、ツナ	もやし、にんじん ちんげんさい、ながねぎ たけのこ、きくらげ、きゅうり きやべつ、わかめ	ちゅうかめん ドレッシング ミルクプリン	741	876	プリンは牛乳と卵・卵・バニラを混ぜ合わせ、蒸し焼きにして作られるスイーツのことです。日本に伝わったのは、江戸時代後期から明治時代前期といわれています。当時はレストランのみで食べられる希少な物でしたが、今では誰もが口にでき、色々な食感が楽しめるものまであります。今日のプリンは青森県産の牛乳を使っています。		※デザートのフタ ようき・容器は プラ
6 (水)	ごはん ヨーグルト	あおなじる なつとう キムタクいため	ジョア、なまあげ なつとう、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、はくさい キムチ、つぼづけ、もやし	ごはん、いたふ、ごま ごまあぶら、さとう	608	788	ごまはとても小さい粒ですが、栄養価が高い食品です。約五千年前にアフリカのナイル川流域で、古代エジプトでは食料品としてだけではなく、油や薬として利用されていました。日本には早くから伝えられ、縄文時代の遺跡から発見されています。		※納豆の容器はビニール袋
7 (木)	クリームパン MILK	いなかやさいスープ かぼちゃチーズフライ レモンクリーミィサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、セロリ、レタス きゅうり、とうもろこし	クリームパン かぼちゃチーズフライ じやがいも、あぶら ドレッシング	702	828	昔から冬の大切な野菜の保存食として蓄えられてきた、かぼちゃです。今日はかぼちゃやコロッケとして登場です。		
8 (金)	むぎごはん MILK	ハヤシライス プロッコリーサラダ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、グリンピース トマト、プロッコリー あかピーマン、とうもろこし	むぎごはん、マーガリン ハヤシルウ	761	925	ハヤシライスは、牛肉から出る旨みや玉ねぎから出る甘みが中心となっています。今日もたくさんの量の玉ねぎが使われています。		※デザートのフタ ようき・容器は 紙
11 (月)	ごはん MILK	にくどうふじる さばみそに ながいものゆずあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、さば、とりにく	にんじん、こんにゃく ながねぎ、はくさい えのきたけ、きゅうり、わかめ	ごはん、ながいも	706	918	とりにく、しゃかきゅうしゅう、たかたのものの鶏肉は消化吸収が悪い食べ物ですが、他の肉類と違うところは、脂肪が皮に集中している為、取り除ければ脂質やコレステロールを抑えることができます。		
12 (火)	えびだしみそどん MILK	とりてん くらげのちゅうかあえ おいわいケーキ	ぎゅうにゅう、えび とりにく、くらげ、ちくわ	はくさい、にんじん、ながねぎ えのきたけ、きゅうり、もやし	こめこうどん、ごま ケーキ、あぶら	613	720	あした明日は中学校の卒業式ですね。この後に小学生の卒業式もひかえています。今日は、お祝いにケーキを出しました。		※デザートの容器は紙

しょくいく  
食育4月  
1年間の振り返りをしよう!

ひ 日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

そつきょう  
ご卒業おめでとうございます

まいにち 毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体つくることが基本です。  
いき 給食の時間や授業で学んだことを生かし、『食べたもので体がつくられ  
いき ていく』ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

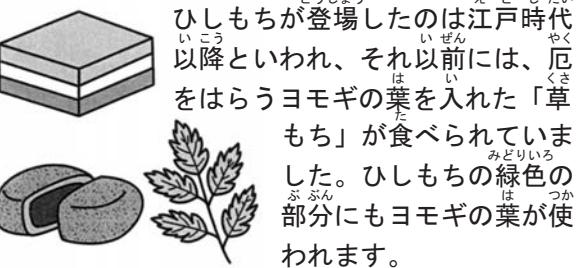
いわ  
お祝いに  
せき はん  
「お赤飯」を!

そつきょう にゆうがく しんきゅう はる あお ひと ふしめ おか きせつ  
卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様に供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになりました。市販のあづきの水煮を使って、手軽に炊くこともできますので、ぜひご家庭でも味わってみてください。

## 3/3ひなまつり\*

もも せつく じょうし せつく  
「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしづし、ハマグリの潮汁、ひなあられ、ひしもちは食べられています。

ひしもちは登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちは緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。





## 3月分こんだてひょう



本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

給食回数 16回

しょくいく  
食育

## あなたの よくせいかつ 食生活は!?

## 食生活チェックシート

じぶん しょせいかつ ふ かえ  
自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に  
○を付けましょう。

**あさ**  
朝ごはんを毎日食べて  
いますか?

まいにち た  
まいにち た

はい・いいえ

**「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを  
していますか?**

いたたま  
いたたま

はい・いいえ

**食事のマナーを  
守っていますか?**

しょくじ  
まも

はい・いいえ

**おやつは時間と量を決めて  
食べていますか?**

じかん りょう き  
じかん りょう き

はい・いいえ

**家族と一緒に楽しく食べて  
いますか?**

かぞく いつしょ たの  
かぞく いつしょ たの

はい・いいえ

**食事の前に手をきれいに洗って  
いますか?**

しょくじ まえ て  
しょくじ まえ て

はい・いいえ

**よくかんで食べて  
いますか?**

かむ  
かむ

はい・いいえ

**正しいおはしの持ち方、も  
のかた し  
の置き方を知っていますか?**

ただ  
ただ  
かた し  
かた し  
しょつき

はい・いいえ

**好き嫌いなく何で  
も食べていますか?**

す きら  
す きら  
なに  
なに

はい・いいえ



「はい」が7~9個



すばらしい

「はい」が4~6個



ほ  
六

「はい」が1～3個



がんばって

## 「はい」がの個



ざんねん  
残念