



3月分こんだてひょう



給食回数 16回

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

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)		しよく いく ひと ぐち メ モ					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	食	育	一	口	メ		モ
1 (金)			すましじる 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、ひしもちが飾られています。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 ・容器は プラ
4 (月)			キャベツのみそじる 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」と驚かれることもあったそうです。					
5 (火)			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・砂糖・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ね。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 ・容器は プラ
6 (水)			あおなじる なっとう キムタクいため	ジョア、なまあげ なっとう、 ぶたにく 、 みそ	だいこん、にんにく、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、作られていたという記録が残されています。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 ール袋へ
7 (木)			いなかやさいスープ かぼちゃチーズフライ レモンクリームミィサラダ	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 じゃがいも、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。今日はかぼちゃコロッケとして登場です。					
8 (金)			ハヤシライス ブロッコリーサラダ 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、グリーンピース トマト、ブロッコリー 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を中心としています。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 ・容器は 紙
11 (月)			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、こんにやく 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	鶏肉は消化吸収が高い食べ物ですが、他の肉類と違うところは、脂肪が皮に集中している為、取り除けば脂質やコレステロールを抑えることができます。					
12 (火)			とりてん くらげのちゅうかあえ おいおいケーキ	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	こめごうどん 、ごま ケーキ、あぶら	613	720	明日は中学校の卒業式ですね。この後には小学校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



食育

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

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。

ご卒業おめでとございます

毎日生き生きと過ごすためには、健康な体つくるのが基本です。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 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!

卒業や入学・進級と、春は多くの人々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」を神様にお供える習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。市販のあずきの水煮を使って、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

「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、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

ひしもちが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。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

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)		しよく いく ひと ぐち 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	小	中	食	育	一	口	メ	モ	
13 (水)		ビーフストロガノフふうシチュー コールスロー アップルシャーベット	ぎゅうにゅう 、ぎゅうにく ひよこまめ	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、きゅうり キャベツ、あかピーマン りんご	むぎごはん 、マーガリン シチュールー、あぶら なまクリーム ドレッシング	742	943	今日の給食で使われているりんごは、青森県産の紅玉という品種のもので、りんごの中で最も酸味と香りが強く、加工用に適した品種です。アメリカ・ニューヨーク州原産の古い品種で、当時の発見者の名前をとって「ジョナサン」と呼ばれていました。また、りんごは食物繊維とカルシウムが豊富なため、生活習慣病の予防に効果的です。						※シチューをごはんにかけて食べましょう。
14 (木)		トマトスープ チーズオムレツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン チーズオムレツ	にんじん、キャベツ、たまねぎ トマト、ごぼう、きゅうり とうもろこし、えだまめ	バターロール マヨネーズ ドレッシング ミルクコーヒー	769	937	マヨネーズの誕生についてのお話です。18世紀半ば、メノルカ島(スペイン)での出来事です。当時イギリス領だったこの島にフランス軍が攻撃をしかけました。その指揮をとっていたのがリシュリュ公爵で戦火の中、港町マオンで料理屋に入り肉に添えられたあるソースに出会いました。後に気に入ったそのソースをパリに持ち帰り「マオンのソース」として紹介し「マオンネーズ」となり「マヨネーズ」となりました。						
15 (金)		すいとんじる にくぎょうさ おひたし のりつくだに	ぎゅうにゅう 、とりにく にくぎょうさ、かつおぶし	ごぼう 、にんじん ほししいたけ、ながねぎ ほうれんそう、はくさい のりつくだに	ごはん 、ひめもち、ごま	676	834	調味料の基本「さしすせそ」がありますが、今日は一番最初の「さ」砂糖についてのお話です。日本で作られる砂糖は、沖縄県や鹿児島県など暖かい地域で栽培される「サトウキビ」と、北海道など冷涼な地域で栽培される「テンサイ(サトウダイコン)」が主な原料です。砂糖は甘みをつける以外にも、食べ物を腐りにくくする、肉を軟らかくする、ご飯やパンをしっとりとおいしく保つなど、色々な働きがあります。						※ぎょうざ 小・中 2個
18 (月)		わかめスープ チキンみそかつ マーボーなす	ぎゅうにゅう チキンみそかつ 、 ぶたにく	わかめ、にんじん ちんげんさい、なす、ながねぎ たけのこ、グリーンピース ほししいたけ	ごはん、ごま ごまあぶら、あぶら	667	841	春分の日を挟んだ一週間は、春のお彼岸です。今日から彼岸の入りです。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物と言えば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、あずきのあんなどで包んだものです。						
19 (火)		やきおにぎり パンプキンサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく なると	たまねぎ、にんじん モロヘイヤ、ほししいたけ きゅうり、とうもろこし たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいも	そうめん、でんぶん マヨネーズ	672	795	エジプト生まれのモロヘイヤは「王様の野菜」という意味で、その昔、重い病気にかかった古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んで、回復したという言い伝えがあり、かの絶世の美女とうたわれたクレオパトラも好んで食べていたそうです。とろみの成分ムンゲが胃を保護し、カルシウムも豊富に入っているため、発達期の子供さんにはもってこいの食材ですね。						※おにぎりトレーはビニール袋へ
20 (水)		だいこんのみそしる こもちししゃも ながいものうまに	ぎゅうにゅう こうやとうふ、しやも とりにく、 にほしこ 、 みそ	だいこん、にんじん こんにやく、ほししいたけ いんげん	ごはん 、 ながいも ぎとう	603	750	給食に出ているシヤモのお話です。シヤモは実は日本にだけ分布する日本特有の魚で、北海道の太平洋岸のみに生息しています。この名前もアイヌ語のシヤシヤ・ハモから由来しています。普段スーパーなどで見かけているシヤモは、カラフトシヤモと言って輸入品です。カルシウムも豊富で100gに350mg含まれていますので、1匹20gとして5匹は食べたいですね。						※子持ちししゃも 小・中 2個
22 (金)		チキンカレー フルーツしらたま パックふくじんづけ	ぎゅうにゅう 、とりにく	たまねぎ、にんじん りんごピューレ 、パイン アロエ、ふくじんづけ	むぎごはん 、じゃがいも カレールウ シャインマスカットゼリー カラフルボール	744	944	今日は学期末最後のカレーです。中学校・小学校を卒業する人、進学する人、それぞれの生活が始まります。楽しみながらも、不安なようなそんな感じが渦巻いていませんか? 今日のカレーの中にラッキースター人参が入っています。当たった人はより一層、素敵毎日待っていると嬉しいです。						
25 (月)		みそかきたまじる ヒレカツ(パックソース) いかとブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、 たまご にほしこ 、 みそ 、いか	にんじん、にら、えのきたけ ブロッコリー、もやし	ごはん、いたふ、あぶら	623	758	いよいよ今学期最後の給食になりました。嫌だった食べ物も少しは克服できましたか? おいしいものを食べると人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には食べ物となった動物の命やたくさんの人たちの働きや努力、また食べる皆さんの事をいつも大切に思っている優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。						※ヒレカツ 小・中 2個

しよくいく 食育

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

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?



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?



はい ・ いいえ

食事のマナーを守っていますか?



はい ・ いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか?



はい ・ いいえ

家族と一緒に楽しく食べていますか?



はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか?




はい ・ いいえ

よくかんで食べていますか?



はい ・ いいえ

正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?



はい ・ いいえ

好き嫌いをなく何でも食べていますか?



はい ・ いいえ

「はい」が7~9個



素晴らしい

「はい」が1~3個



がんばって

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が4~6個



あと一步

「はい」が0個



残念...

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

