

# 3月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	熱や力の元になる黄の食べ物	体の調子を整える緑の食べ物	エネルギー(Kcal)	
								たんぱく質(g)	
1	水	バターロール		ハムカツ たこのマリネサラダ コンソメスープ	牛乳、ハム、たこ、ベーコン	パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、じゃが芋	にんじん、きゅうり、ピーマン、黄パプリカ、玉ねぎ、とうもろこし、しょうが、キャベツ、セロリー	749 31.9	
2	木	チャーハン		真珠蒸し ナムル 春雨スープ	鶏肉、豚肉、豆腐	米、麦、油、砂糖、てんぷん、もち米、春雨	みかん、にんじん、筍、椎茸、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、大豆もやし、ほうれん草、チンゲンサイ、きくらげ	701 20.8	
3	金	桃ちらしすし		すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳、油揚げ、卵、えび、のり、かまぼこ、豆腐、寒天	米、麦、砂糖、ごま、油、砂糖	筍、にんじん、れんこん、椎茸、かんぴょう、ほうれん草、エリンギ、菜花、クランベリー	730 33.9	
4	土	給食はありません。(ひばり文化の日)							
6	月	にんじんご飯		さばの味噌漬けやき はりはり漬け きりたんぼ汁	牛乳、鯖、味噌、昆布、鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖、きりたんぼ、油、こんにゃく	にんじん、切干大根、きゅうり、ごぼう、大根、長ねぎ	827 34.9	
7	火	ピラフ		野菜チップス ミルファンティ 果物	牛乳、ハム、ベーコン、卵、チーズ	米、麦、油、バター、じゃが芋、パン粉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、れんこん、ごぼう、ほうれん草、果物	736 21.9	
8	水	ご飯 のりしらす		肉じゃが 飛鳥汁 果物	牛乳、のり、しらす干し、豚肉、鶏肉、豆腐、味噌	米、砂糖、油、じゃが芋、しらたき、里芋、ごま	にんじん、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、果物	942 32.5	
9	木	ポークカレー		ほうれん草のサラダ 果物	牛乳、豚肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし、果物	836 26.8	
10	金	<small>3年生最後の給食</small> ココア揚げパン		ナッツonサラダ とり団子のスープ 秘密のデザート	牛乳、スキムミルク、鶏肉	パン、油、砂糖、アーモンド、てんぷん、春雨	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうが、小松菜、白菜、椎茸、長ねぎ	802 30.0	
13	月	麦ごはん		酢豚 野菜のごま風味 果物	牛乳、豚肉、うずら卵	米、麦、てんぷん、じゃが芋、油、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、大根、きゅうり、キャベツ、果物	925 32.9	
14	火	ふんわり親子丼		きんぴられんこん せんべい汁	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豚肉卵	米、麦、砂糖、てんぷん、こんにゃく、油、南部せんべい	玉ねぎ、椎茸、みつば、にんじん、ごぼう、れんこん、鞘いんげん、大根、しめじ、長ねぎ	825 32.3	
15	水	給食はありません。							
16	木	給食はありません。							
17	金	給食はありません。(第56回卒業式)							
21	火	肉うどん		じゃがいものチーズ焼き じゃこあえ オレンジサイダーかん	牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ、寒天	うどん、油、じゃが芋、砂糖	しょうが、にんじん、大根、小松菜、椎茸、長ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、白菜、ほうれん草、オレンジ、みかん、パイナップル	788 33.1	
22	水	赤飯		さわらの梅マヨネーズ焼き きりこんの炒め煮 すまし汁 果物	牛乳、ささげ、鯖、豚肉、昆布、ちくわ、かまぼこ、豆腐	もち米、米、ごま、マヨネーズ、こんにゃく、砂糖	梅、にんじん、筍、しめじ、小松菜、果物	852 37.8	
23	木	給食はありません。							
24	金	給食はありません。(修了式)							

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※ 食材は果物以外すべて加熱しています。

29年度1学期学校給食・家庭弁当選択申込書の提出、お忙しい中、ありがとうございました。2月24日に終了しました。



給食エプロンセットは、給食最終日に回収して、学校でクリーニングに出します。

## ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ボン菓子」で、砂糖で甘く味つけしたもので、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけしたものです。ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りさりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

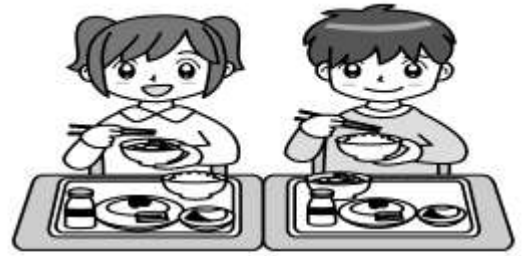
## 「ひな菓子」いろいろ



# 3月 給食だより

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっているでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



1年間ありがとうございました！



## 避けたい「こ食」

こんな食事になっていませんか？



出典：厚生労働省「食生活における食料の役割ガイドライン」（平成26年5月）

## 食生活と健康 チェック!

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。



<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

## 牛乳配膳室では・・・

part2

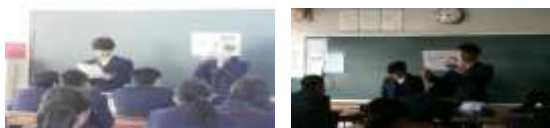
健康な胃は弾力があるんだね・・・



牛乳配膳室入り口には、季節ごとに展示物を掲示しています。2学期は小腸の長さなどのくらいあるかをペットボトルの人形を使って掲示し、3学期は、手作りの胃？を掲示しています。健康な胃と弱っている胃の2種類を作りました。牛乳瓶を返却にきた時に、生徒たちの目に触れ、健康を意識して欲しいと思います。

## 牛乳ってすごい・・・ part2

○12月から取り組んでいる活動として、朝学活の時間に「牛乳ってすごい」の紙芝居を保健給食委員の生徒により各クラスにお届けしています。寒くなると牛乳の飲み残しが多くなってくるので、この時期みんなで牛乳ってすごいを再確認したいものです。給食に出る牛乳を飲むことで、1日に必要なカルシウム量の1/3をとることができます。是非このことを忘れずに1年を締めくくりにしたいですね。また保健給食委員の生徒たちは練習を重ね、しっかりとした活動を行っています。



《2月給食食材の主な産地》

北海道	玉ねぎ	栃木	もやし、いちご	愛媛	ほんかん、いよかん
青森	にんにく、ごぼう、りんご	茨城	人参、にら、長ねぎ、小松菜	福岡	セロリ
秋田	米、麦	千葉	さつまいも	高知	しょうが
群馬	きゅうり	西東京市	人参、長ねぎ、ほうれん草	鹿児島	いんげん
神奈川	大根、人参	神奈川	大根、人参	千葉、群馬、北海道	牛乳