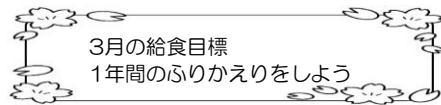


3月 きゅうしょくたより



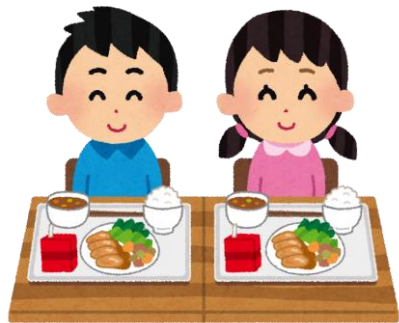
給食献立予定表

よう び	に ち	おもなさいりょう				そのた ちょうみりょう	ヒトクメメモ
		こんだてめい (ごはん11回 パン3回)	おもにからだを つくるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
3	月	ひなまつりこんだて					3月3日のひな祭りは女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形を飾り、紅白のひし餅や桃の花を供えて白酒で祝います。ひなあられの3色は、桃色、白、緑色をしています。桃色は魔除け、白は純粋、緑色は健康を意味しています。また、紙で作った雛人形を川に流して送る「ひなおくり」の風習が、今でも各地に残っていますが、これは悪い病魔を紙の雛人形に移して、おはらいをすることに始まったと言われています。
		ちらしずし	とりにく あぶらあげのり	こめ さとう あぶら	たけのこ いんじん かんぴょう きぬさや	しお す しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あかうおのしおこうじむし	あかうお			しおこうじ	
		こんぶづけ	こんぶ	ごま	キャベツ きゅうり	しお	
		すまし汁	かまぼこ とうふ		にんじん えのきだけ にら	しょうゆ しお	
ひなあられ	こんぶ あおのり	こめ さとう でんぶん	トマト ほうれんそう パプリカ	しお			
4	火	ゆうきさいばいまいごはん		こめ			「有機栽培米」は、化学肥料や農薬を使用しない環境にやさしい方法で育てたお米です。農薬を使っていないので、夏になると田んぼに草がたくさん生えてしまします。稲が小さいうちは、機械で除草しますが、稲が大きくなってくると機械を使うことができないので、人の手で草取りをします。たくさんの手間や時間をかけて作られたお米を味わっていただきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのしょうが焼き	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら	しょうゆ	
		ブロッコリーのごまふうみ		さとう ごまあぶら	ブロッコリー キャベツ にんじん	す しょうゆ	
		はくさいのみそ汁	なまあげ わかめ	みそ	はくさい		
5	水	ごはん		こめ			「ひじき」は、こんぶやわかめとおなじ海藻のなかまです。乾燥させてあるので、水にもどしてから料理します。なまの時はおうと色ですが、かんそうさせると黒くなります。あぶらあげや野菜といっしょに、にものにして食べることが多いです。ひじきは、骨や歯をつくるカルシウムがたくさん含まれています。また、鉄分を多くふくんでいて、貧血予防にも効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ソースしみしみあじカツ	あじ たら とうにゅう	あぶら パンこ さとう こむぎこ	たまねぎ	しお しょうゆ	
		だいずのいそ煮	だいず あぶらあげ ひじき	あぶら さとう こんにゃく	にんじん	しょうゆ	
		みそけんちん汁	とうふ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
6	木	むぎごはん		こめ むぎ			「カレー」とは、たくさん種類の香辛料を使って、食材に味付けするのが特徴のインド料理です。これが広まって、ヨーロッパやアジアでも人気になり、世界中でカレー文化が発展しました。カレーの特徴の黄色い色は、「ターメリック」という香辛料の色です。ターメリックは生姜の仲間、インドや中国で採れます。根っこの部分を乾燥して粉にした物です。カレーライスはインド料理を元にイギリスで誕生し、その後、明治時代に日本に伝わり、日本で発展した料理です。インドのカレーよりとろみが強くなっているのは、イギリスに伝わったときに、シチューのように小麦粉でとろみを付ける方法に変化していったからだそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チキンカレー	とりにく だっしぶんにゅう	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう	カレーこ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース	
		ナタデココ入りフルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん バイナッフル もも	ナタデココ	
7	金	ココアあげパン		コッペパン あぶら さとう ココア			ミネストローネは、アメリカの代表的な家庭料理の一つで、白いんげんと豚肉、トマトなどの野菜と一緒に煮込んだ料理です。豚肉のかわりにベーコンなどを使うことも多いです。給食では、白インゲン豆のかわりに大豆を使用しています。給食では、豆腐を使った料理がよく登場します。豆腐はからだをつくるたんぱく質の他、からだの調子をととのえる、ビタミン、ミネラル、食物せんいがたくさん入っているためです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くきわかめサラダ	くきわかめ		キャベツ にんじん コーン	わふうドレッシング	
		ABCミネストローネ	ウインナー しろいんげんまめ	あぶら マカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	
		レモンゼリー		さとう	レモン		
10	月	わしゅくのひ					3月のわ食の日献立です。うとは、春を代表する山菜の一つで、3～5月頃に旬をむかえます。芽から茎まですべて食べることができ、香りやシャキシャキとした歯触りなどが特徴です。日本では、昔から煮物や炒めもの、天ぷら、すまし汁などのさまざまな料理に使われてきました。栃木県内では、大田原市、那須町で主に生産されています。山菜には、独特なかおりや、にがみ（えぐみ）がありますが、これらは冬の間にねむっていた体を目覚めさせる効果があります。山菜は今の時期しか採れない食べものです。
		ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのさいきょう焼き	さわら みそ	さとう		しお	
		おとんとうどのきんぴら	ぶたにく	あぶら さとう こんにゃく ごま	うど ごぼう にんじん	しょうゆ	
		かきたま汁	とうふ たまご		にんじん たまねぎ にら	しお しょうゆ	
11	火	むぎごはん		こめ むぎ			春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいものデンプンから作られる乾燥食品です。春雨は中国が発祥の地とされ、日本に伝わったのは鎌倉時代といわれています。当時は「春雨」という名前ではありませんでしたが、白くて細い麺が春雨の静かな雨を連想させることから、日本固有の名前として「春雨」と名付けられ、広まっていったそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		エビシューマイ	エビ たら	あぶら でんぶん パンこ さとう こむぎこ	たまねぎ	しお	
		パンサンスー		さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく	あぶら でんぶん さとう みそ	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン	

12	水	わかめごはん	わかめ	こめ		しお	696 23.7 21.2 2.6	きびなごは、鹿児島県の特産物で、体に銀色の帯状の模様があります。鹿児島県南部の方言で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、「きびなご」と呼ばれるようになったといわれています。フライの他にも、刺身や天ぷら、南蛮漬けなど、さまざまな料理が親しまれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		きびなごカリカリフライ	きびなご	あぶら さとう パンこでんぷん	しょうが	しお		
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん ししいだけ	しょうゆ		
		こんさいのごま汁	みそ	あぶら じゃがいも ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
13	木	ビビンバ丼	ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん にんにく	しょうゆ ちゅうかあじ	691 27.0 21.1 2.7	ビビンバは、ごはんにお肉や野菜の和え物をのせた料理です。韓国語で「混ぜご飯」という意味があり、のせた具材をよく混ぜて食べます。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが1品でとれる、栄養バランスのよい料理です。もともとは、小腹が空いたときに食べる手軽な料理だったようです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		中華あえ		ごまあぶら さとう	にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ す		
		わかめスープ	とうふ わかめ かまぼこ		たまねぎ ねぎ しょうが	しお しょうゆ ちゅうかあじ		
		チーズ	チーズ					
14	金	アップルこめパン		こめパン	りんご		697 28.2 27.4 3.2	ナムルは韓国料理の副菜にあたります。旬の野菜を調味料で和える、韓国の食卓に欠かせないおかずです。ナムルは「野（ナ）」と「物（ムル）」が組み合わさった言葉で、「野菜」という意味があるそうです。地域や季節によってナムルの種類は違い、豆もやしの「コンナムル」、大根の「センナムル」、ほうれん草の「シグムチナムル」、ゼンマイの「コビナムル」などがあります。手軽に作れて、栄養バランスが良いので、日本でも人気のある韓国料理のひとつです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はるまき	ぶたにく	あぶら はるさめ でんぷん さとう こむぎこ こめこ	にんじん たまねぎ ししいだけ しょうが	しお しょうゆ		
		ナムル		さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし	しょうゆ		
		チャンボンめん	ぶたにく いか なた	チャンボンめん あぶら	にんじん たけのこ はくさい コーン ねぎ	チャンボンスープ		
17	月	そつぎょうおいおいにんだて					702 28.1 21.9 2.5	お祝い事に欠かせない食べものと言ったら、赤飯ですね。赤い色は、邪気をはらう力があるとされ、「赤米」を蒸したものを神様にお供えていました。関東地方では、小豆に似ている「ささげ」を使うことが多いですが、今日の給食では、小豆を使っています。6年生は今日で最後の給食です。給食は「心と体の栄養になるように」、「おいしく安心して食べられるように」などたくさんのおもいをこめて作っています。これからも日々の給食をしっかり食べて、元気な学校生活を送ってほしいと思います。
		せきはん	あずき	こめ もちこめ ごま		しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくのレモン煮	とりにく	あぶら さとう こめこ でんぷん	レモン	しょうゆ		
		のりあえ	のり		ごまつな もやし	しょうゆ		
		なたのすまし汁	なた		にんじん えのきたけ いら	しょうゆ しお		
		おいおいいちごゼリー	とうにゅう	さとう	いちご			
19	水	ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ハヤシフレーク トマトケチャップ ウスターソース	733 20.2 19.4 2.0	クルトンは、フランス語でパンのふちの硬い部分を表す「クルート」が語源で、パンをサイコロ状に切って、油で炒めたり揚げたりしたものです。サラダやスープに入れて食べる事が多く、今日の給食のサラダにもクルトンが入っています。カリカリとした食感を楽しみながら、よく味わって食べてください。ジュレもフランス語の「ジュレ」が語源でゼリーのことを指します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		クルトンいりサラダ		クルトン	キャベツ にんじん きゅうり	コールスロードレッシング		
		みかんのジュレ		さとう	みかん			
21	金	てまきバターロール	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		しお	571 27.7 23.9 2.4	かぶの昔の名前は「すすな」といって、春の七草のひとつです。13世紀に中国から日本に伝わってきました。かぶは根の部分と葉も食べることができます。根の白い部分にはビタミンCが多く、甘味があります。緑色の葉にはビタミンAがたっぷり含まれています。今日のスープには根と葉の両方を使っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのハーブパンこ焼き	さけ	オリーブオイル パンこ マヨネーズ	パセリ	しお こしょう		
		ゆでやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン	しおちゅうかドレッシング		
		キャベツとかぶのスープ	ベーコン		キャベツ かぶ たまねぎ にんじん	コンソメ しお こしょう		
※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。						基準エネルギー	650cal	3月平均エネルギー 675cal
						基準たんぱく質	26.8g	3月平均たんぱく質 25.8g
						基準脂肪	18.1g	3月平均脂肪 21.5g
						基準塩分	2.0g	3月平均塩分 2.4g

そつぎょう

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。「食べる」ことも楽しんでください。

新学期

～新年度の予定～

4月8日（火）
始業式（給食なし）

4月9日（水）
給食開始（2～6年生）

4月10日（木）入学式

4月11日（金）
1年生給食開始