



まだまだ寒い日が続いていますが、日中のポカポカとした日差しには時おり、春の訪れが感じられますね。
3月に入り、そろそろ卒業と進級が近づいてきています。新しい学校と新たな学年に進む前に、自分の周りを整理整頓していきましょう。
また、新たな学年を前に学校や家での自分の食生活を改めて見直してみましよう。

給食予定献立

【★3月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ふくらぎ
◇小松菜 ◇菜の花 ◇デコボン ◇いちご

令和2年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
2日 月	ごはん いかのチリソースかけ 春雨の中華炒め わかめスープ	いか 卵	米 いかの天ぷら(いか) 大豆油 にんにく しょうが ねぎ サラダ油 砂糖 春雨 にんじん たら 錦糸卵(卵) 豚肉 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 木綿豆腐 ねぎ	<ねぎ> 色々な料理に使われているねぎは、「根深ねぎ」と「葉ねぎ」に分けられます。もともと東日本では根深ねぎ、西日本では葉ねぎが親しまれてきましたが、今では地域を問わず手に入りやすくなり、それぞれのねぎの特徴を生かした料理に使われています。	E 656 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 384 mg NaCl 1.6 g
3日 火	春の彩りちらし寿司 さんまのごま揚げ 菜の花あえ あさりと手まりふのすまし汁 ひなあられ	卵・えび 魚 あさり・魚	米 砂糖 にんじん かんぴょう 干し椎茸 たけのこ えび 枝豆 錦糸卵(卵) さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 キャベツ 菜の花 コーン ごま 手まりふ 大根 にんじん あさり うるめ節(魚) ひなあられ(アレ無)	<ひなまつり> ひなまつりは、女子の健康と幸せを祝う行事です。雛人形を飾り、「ちらしずし」やはまぐりを入れた「うお汁」などのごちそうを食べてお祝いします。ひなまつりのお供えもの一つに「ひなあられ」があります。ひなあられは、もともとひしちを細かく砕いて作られたあられのことです。	E 641 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 352 mg NaCl 3.0 g
4日 水	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁	乳 魚	米 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも にんじん きゅうり コーン チーズ マヨネーズ レモン 大根 小松菜 油揚げ なめこ うるめ節(魚) みそ	<バランスの良い食事> 食事は、好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしたりしていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。また、脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなったり、病気の治る時間が長かったりすることになります。	E 705 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 363 mg NaCl 2.5 g
5日 木	ターメリックライス キーマカレー おじゃこと小松菜の骨太サラダ ももゼリー	魚	米 白麦 ターメリック 牛肉 豚肉 にんにく サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ひよこ豆 大豆 りんご ブルーン カレールウ(アレ無) しらす干し れんこん 小松菜 きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 ももゼリー(アレ無)	<キーマカレー> キーマカレーの「キーマ」は、インドの言葉で「細かい」という意味だそうです。キーマカレーには細かい肉、つまり、豚のひき肉と牛のひき肉が使われています。他の食材も、いつものカレーより小さくなっています。	E 742 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 378 mg NaCl 2.4 g
6日 金	胚芽パンズ フィッシュ&チップス グリーンサラダ チキンブロス	魚	胚芽パンズ メルルーサ 小麦粉 片栗粉 卵 大豆油 フライドポテト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 砂糖 玉ねぎ オリーブ油 鶏肉 玉ねぎ 大根 にんじん セロリー 白いんげん豆 さやいんげん	<イギリス料理> 「フィッシュ&チップス」はイギリスを代表する料理の一つです。自身魚のフライにフライドポテトをそえたイギリスのファーストフードの存在です。ケチャップをかけて食べましょう。「チキンブロス」は鶏肉と野菜を煮込んだスープです。	E 618 kcal P 18.0 % F 32.0 % Ca 321 mg NaCl 2.9 g
9日 月	ごはん 昆布ふりかけ とんカツ れんこんサラダ 花ふのすまし汁 いよかん	魚 山芋・魚	米 昆布ふりかけ(アレ無) 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 大豆油 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん ブロッコリー ツナ(魚) マヨネーズ ごま 木綿豆腐 小松菜 ごぼう 花ふ、はんぺん(山芋・魚) うるめ節(魚) いよかん	<受験応援献立> 明日は、中学校3年生の「公立入試」です。そこで今日は、「受験応援献立」です。「試験に勝つ」と縁起を担いで「とんかつ」を、「見通しが良い」と言われる縁起物のれんこんを使った「れんこんサラダ」、「花咲く結果」を願う「花麩」を使ったお吸い物、そして「いい予感」が的中することを願う「いよかん」です。	E 731 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 363 mg NaCl 2.3 g
10日 火	ごはん ショーロンポー 野菜のナムル 厚揚げの中華煮		米 ショーロンポー(アレ無) ほうれん草 にんじん 切干大根 ねぎ 砂糖 ごま油 ごま 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん 干し椎茸 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉	<食事のマナー> 口に食べ物を入れたままおしゃべりすると、こぼれたり、よく噛まないうちにお腹に入ったりしてしまいます。食べ物を口に入れたらよくかんで食べ、口の中の食べ物がなくなってから話しましょう。みんながそろって食べ終わったら、お皿が空っぽだと気持ちが良いですね。	E 698 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 420 mg NaCl 2.1 g
11日 水	チキンライス きんぴら肉団子 キャベツの和風サラダ ふわふわ卵スープ	乳 魚 卵・乳	米 白麦 バター 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんにく サラダ油 きんぴら肉団子(アレ無) キャベツ きゅうり にんじん 青じそドレッシング(魚だし) 砂糖 卵 チーズ パン粉 ベーコン 玉ねぎ にんじん 木綿豆腐 パセリ	<たまご> 卵は平安時代の頃から食べられており、江戸時代になると卵焼きなどの卵料理が登場しました。しかし、牛乳も卵もとても高価だったので、病気の人のための食品でした。卵には、体をつくるもととなるタンパク質が多く含まれています。	E 645 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 356 mg NaCl 3.0 g
12日 木	ごはん 鮭のあけぼの焼き 青菜のごまあえ 豚汁 りんごヨーグルト	魚 卵 魚 乳	米 鮭 マヨネーズ にんじん 小松菜 錦糸卵(卵) もやし 砂糖 ごま 豚肉 大根 ごぼう にんじん 木綿豆腐 こんにやく ねぎ うるめ節(魚) みそ りんごヨーグルト(乳)	<あけぼの焼き> 「あけぼの焼き」とは、にんじんとマヨネーズを混ぜ合わせたソースを魚にのせて焼いた料理を言います。今日はきれいなピンク色の鮭を使いました。焼く前には淡いピンク色のソースが、オーブンで焼くとききれいなオレンジ色がかったピンク色の「あけぼの色」に変わります。	E 733 kcal P 18.0 % F 28.0 % Ca 428 mg NaCl 2.2 g
13日 金	ミルクロール いかボールのたこ焼き風 ささみと野菜のレモンサラダ 白菜と大豆の米粉シチュー	いか・魚 乳	ミルクロール いかボール(いか・魚) 大豆油 片栗粉 青のり かつお節(魚) キャベツ 小松菜 切干大根 コーン 鶏肉 レモン マヨネーズ 砂糖 白菜 じゃがいも 大豆 ベーコン にんじん 牛乳 バター 米粉	<米粉> 「米粉」はその名の通り、米を粉にしたものです。日本の農家の方は、割れた米やくす米であっても無駄なく利用するものとして米粉を作り、利用してきました。揚げ物をする時に米粉を使うと、油を吸収しにくく、冷めてもべたつきません。パンや麺にするとモチモチした食感が楽しめます。	E 674 kcal P 18.0 % F 41.0 % Ca 377 mg NaCl 3.0 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

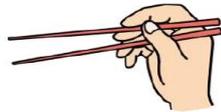
令和2年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
16日 月	赤飯 鶏の唐揚げ 大豆とひじきのかみかみあえ じゃがいもと青菜のみそ汁 お祝いデザート	魚	米 小豆 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 大豆 れんこん きゅうり もやし にんじん ひじき マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) みそ お祝いゼリー(アレル無)	<卒業お祝い献立> 6年生の皆さんにとって、小学校で食べる給食が今日で最後です。この1年間、6年生の皆さんは心も体も大きく成長し、小学校全体を引っ張ってきてくれました。中学校へ行っても自分の健康を考え、「食べること」の大切さを忘れずに頑張ってください。	E 742 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 401 mg NaCl 1.8 g
17日 火	卒業式				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
18日 水	ごはん 手作りヘルシーハンバーグ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 打ち豆汁	乳 魚	米 木綿豆腐 豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 卵 チーズ ひじき ごま バター りんご かぼちゃ プロقوقリー きゅうり にんじん マヨネーズ 砂糖 まいたけ じゃがいも にんじん 油揚げ 打ち豆 ねぎ みそ うるめ節(魚)	<学校給食に込められた想い> 給食は皆さんに色々な食べ物や料理があることを知ってもらい、味覚の幅を広げ、健康で丈夫な体を作ってほしいという想いで作られています。中には苦手なものもあったと思いますが、私たちは感謝していただくことを忘れずにしましょう。	E 714 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 351 mg NaCl 2.3 g
19日 木	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ しめじあえ かきたま汁 手作りみかんゼリー	魚 卵・魚	米 ふくらぎ 米粉 片栗粉 大豆油 白みそ みそ 砂糖 しょうが しめじ 砂糖 チンゲンサイ にんじん 卵 木綿豆腐 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) 片栗粉 みかん缶 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	<しめじ> しめじは、「香り松茸、味しめじ」とも言われるように、味がよいことで知られるきのこですが、すばらしいのは味だけではありません。しめじは、カルシウムを体の中に取り入れやすくなる働きやおなかの調子を整える働き、ガンなどの病気になるにくい体をつくる働きなど、とても良い働きのある栄養がたっぷり含まれています。	E 740 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 332 mg NaCl 2.3 g
20日 金	春分の日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
23日 月	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目ひじき じゃがいものそぼろ煮 デコボン	魚 魚	米 ちくわ(魚) 小麦粉 片栗粉 大豆油 ひじき 大豆 鶏肉 れんこん にんじん さやいんげん ごま油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 豚肉 こんにゃく 小松菜 しょうが サラダ油 砂糖 うるめ節(魚) 片栗粉 デコボン	<ちくわ> ちくわは、魚のすり身に調味料を入れて練ったものを、竹などの棒に巻き付けて焼いたり蒸したりして作ります。串を抜くと筒状になり、その切り口が竹に似ていることから、漢字で「竹」の「輪」と書いて「竹輪」となりました。給食ではみんなの大好きなカレー味です。	E 684 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 314 mg NaCl 2.5 g
24日 火	キャロットパン ミートボールグラタン キャベツと糸かまのサラダ 野菜スープ いちご	乳 魚	キャロットパン ミートボール(アレル無) マカロニ 玉ねぎ しめじ コーン サラダ油 バター 米粉 牛乳 チーズ パセリ キャベツ 糸かまぼこ(魚) 小松菜 にんじん きゅうり レモン マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 鶏肉 いちご	<1年間をふりかえろう> 今年度最後の給食です。この1年間、好き嫌いをしないで食べることができましたか? マナーをしっかりと守ることができましたか? 春休みは短い期間ですが、自分の食生活を見直す機会にしましょう。学年が1つ上がるという事は、身体も心も成長することです。	E 629 kcal P 16.0 % F 35.0 % Ca 459 mg NaCl 2.9 g

～1年間の食生活をふりかえてみよう!～

毎日の給食時間や、家庭での食事の様子についてチェックし、できなかったところは反省してみましょう。



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

3月24日(火)で、今年度の給食が終了します。給食室では安全でおいしい給食を提供できるように努めてきました。今年度も給食を通して、たくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も調理室職員一同、力を合わせて頑張っていきます。1年間、学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

