



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
ましょう。

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 ★能登牛 ★ガスエビ
◇菜の花 ◇春キャベツ ◇デコボン ◇いちご

| 令和3年 3月 | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | アレルギー 情報 | 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> |
|------------|--|----------------|---|--|---|
| 1日 月 | ごはん 韓国のり ヤンニョムチキン 大根のオイスター炒め トックスープ | 卵 | 米 韓国のり(アレ無) 鶏肉 小麦粉 片栗粉 にんにく 大豆油 砂糖 大根 小松菜 にんにく 豚肉 しょうが にんにく 砂糖 ごま油 トック 白菜 卵 チンゲン菜 にんにく 春雨 | <トックスープ> トックは、うるち米を原料にして作られた韓国の細長い餅です。粘りや伸びが少なく歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に向いています。また、韓国ではトックを正月に使い、「白く長い餅のように、長生きできるように」と願いを込めて食べるそうです。 | E 671 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 299 mg NaCl 2.2 g |
| 2日 火 | 能登牛たっぷり牛丼 しらすの甘酢あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁 みかんゼリー | 魚 魚 魚 | 米 能登牛 玉ねぎ こんにゃく ねぎ 白麦 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚) キャベツ きゅうり カニかまぼこ(魚) しらす干し しょうが わかめ 砂糖 じゃがいも 小松菜 にんにく 油揚げ みそ うるめ節(魚) みかんゼリー(アレ無) | <牛丼> 牛丼は昔、「牛めし」と呼ばれ、明治時代に誕生しました。薄切った牛肉と玉ねぎを、醤油などで甘辛く煮込み、ごはんの上にのせた料理です。今月も、石川県の希少ブランドである能登牛を使った牛丼が登場します! | E 745 kcal P 18.0 % F 24.0 % Ca 368 mg NaCl 2.8 g |
| 3日 水 | 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 魚 貝・魚 | 米 えび 錦糸卵(卵) にんにく たけのこ 枝豆 かんぴょう 椎茸 砂糖 さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 キャベツ 菜の花 コーン ごま 大根 にんにく あさり 手まりふ うるめ節(魚) ひなあられ(アレ無) | <ひなまつり> ひなまつりは、女の子の成長と幸福を祝う行事です。ひなあられの白色は「雪」、緑色は「木々の芽」、桃色は「桃の花」を表しています。この3色を食べることで自然の力を授かり、病気を追い払い、健やかに成長できるという意味が込められています。 | E 642 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 352 mg NaCl 2.9 g |
| 4日 木 | ウインナーカレー (ウインナー) ひじきの彩りサラダ ヨーグルト | | 米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんにく 白麦 りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ サラダ油 ウインナー(アレ無) キャベツ コーン きゅうり にんにく ひじき 砂糖 ごま油 ヨーグルト(アレ無) | <貧血予防> 鉄は、私たちの体の中で血液を作るもとになる栄養素です。鉄が足りないと貧血と言って頭がぼーっとしやすくなったりします。鉄が多い食べ物には、小松菜・ほうれん草・ひじき・あさりなどがあります。鉄が多い食べ物をしっかり食べて、貧血を予防しましょう。 | E 762 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 402 mg NaCl 3.2 g |
| 5日 金 | きなこ揚げパン 花野菜とりんごのサラダ 野菜のスープ煮 焼きプリンタルト | 魚 卵 | 米粉パン きな粉 砂糖 ブロッコリー カリフラワー ツナ りんご コーン サラダ油 砂糖 オリーブ油 さつまいも じゃがいも 玉ねぎ 白菜 肉団子(アレ無) にんにく しめじ さやいんげん 焼きプリンタルト(卵) | <花野菜> ブロッコリーやカリフラワーのもこもこした部分は「花のつぼみ」が集まった部分です。このつぼみの部分を食べる野菜を花野菜と言います。ブロッコリーやカリフラワーは今が旬の野菜です。どちらも食物せんいやビタミンCが多く含まれています。 | E 668 kcal P 14.0 % F 34.0 % Ca 380 mg NaCl 2.5 g |
| 8日 月 | ごはん さばのみそ煮 しめじあえ うま煮 | 魚 卵 魚 | 米 さばのみそ煮(魚) 白菜 しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 じゃがいも 大根 こんにゃく 鶏肉 にんにく 生揚げ さやいんげん 椎茸 砂糖 うるめ節(魚) | <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。また、カルシウムを体の中に取り入れやすくしたり、おなかの調子を整えたり、ガンなどの病気になりにくい体をつくりやすくなる働きもあります。 | E 657 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 334 mg NaCl 2.2 g |
| 9日 火 | コンソメライス 鶏肉のスパイス煮 カラフルソテー 海の幸と野菜のチャウダー | 貝 | 米 鶏肉 砂糖 キャベツ ブロッコリー ベーコン 赤パプリカ 黄パプリカ エリンギ にんにく オリーブ油 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ チンゲン菜 いか あさり コーン 米粉 パター | <チャウダー> チャウダーは、魚介類や野菜、ベーコンなどを加えて作る具沢山のスープです。チャウダーはフランス語で「大きな鍋」という意味があります。チャウダーと似たものにシチューがありますが、チャウダーはシチューよりも具が小さく、トロミも少ないです。 | E 687 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 323 mg NaCl 2.7 g |
| 10日 水 | ごはん 能登えびのから揚げ きんぴらごぼう 高野豆腐の卵とじ | 魚卵 魚 卵・魚 | 米 ガスエビ(魚卵) 大豆油 ごぼう にんにく こんにゃく さつまいも(魚) ピーマン 砂糖 サラダ油 ごま油 卵 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 鶏肉 高野豆腐 ねぎ 椎茸 砂糖 うるめ節(魚) | <ガスエビ> ガスエビは、富山・石川で主に食べられている、殻が茶色のエビです。ガスエビというのは通称で、石川県ではクロザコエビとゲザコエビの2種類がガスエビとされています。いずれにせよ、「見た目は悪いが味は極上」なのが特徴です。 | E 655 kcal P 17.0 % F 26.0 % Ca 544 mg NaCl 2.1 g |
| 11日 木 | ごはん 鮭のあけぼの焼き 小松菜のごまあえ 豚汁 りんごヨーグルト | 魚 卵 魚 | 米 鮭 にんにく マヨネーズ 小松菜 キャベツ 錦糸卵(卵) ごま 砂糖 豆腐 大根 豚肉 ごぼう にんにく こんにゃく ねぎ みそ うるめ節(魚) りんごヨーグルト(アレ無) | <あけぼの焼き> 「あけぼの焼き」とは、にんにく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。焼く前には淡いピンク色のソースが、オープンで焼くときれいなオレンジ色がかかったピンク色の「あけぼの色」に変わります。 | E 764 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 431 mg NaCl 2.2 g |
| 12日 金 | バターロール ラザニア ひじきのマリネサラダ コーンポタージュ ミニエクレア | | バターロール 玉ねぎ トマト 豚肉 マカロニ チーズ にんにく 大豆 にんにく 生クリーム オリーブ油 小松菜 きゅうり キャベツ コーン ハム ひじき サラダ油 砂糖 コーン 牛乳 玉ねぎ 米粉 スキムミルク パセリ パター ミニエクレア(アレ無) | <ラザニア> ラザニアは、「ラザニア」と呼ばれる四角い板状のバスタを使ったイタリア料理です。ラザニアとミートソース、ベシャメルソース、チーズを何層にも重ねてオープンで焼いて作ります。 | E 745 kcal P 14.0 % F 39.0 % Ca 536 mg NaCl 3.3 g |

*アレルギー対応欄: 令和2年度宝達志水町アレルギー対応食材に記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記

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。

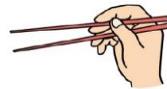
| 令和3年 3月 | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます | アレルギー 対応 | 主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載 | ひとくちメモ | 栄養価 3・4年生の平均値 |
|------------|--|-------------|---|---|---|
| 15日 月 | 赤飯 鶏のから揚げ 青菜とコーンのサラダ 大根と豆腐のみそ汁 お祝いデザート | 魚 | 米 あずき ごま 鶏肉 小麦粉 米粉 大豆油 小松菜 ブロッコリー にんじん コーン マヨネーズ 豆腐 油揚げ なめこ わかめ みそ うめ節(魚) お祝いデザート(アレル無) | <卒業お祝い献立> 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。中学校に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。給食では、赤飯を取り入れた卒業お祝い献立です。 | E 720 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 330 mg NaCl 1.9 g |
| 16日 火 |  (※給食なし) | |  |  | |
| 17日 水 | ごはん えびのオーロラソース ブロッコリーのごま酢あえ ワンタンと野菜の中華スープ | | 米 えび 玉ねぎ マヨネーズ 大豆油 ブロッコリー キャベツ にんじん ごま 砂糖 ごま油 チンゲン菜 コーン えのきたけ ワンタン にんじん 白みそ | <ワンタン> ワンタンは漢字で書くと「雲」を「呑む」と書きまます。中国では、白い雲は良い兆しを表すものとされています。ワンタンは白い雲のように見えることから、縁起の良い食べ物とされているそうです。 | E 691 kcal P 12.0 % F 27.0 % Ca 303 mg NaCl 1.6 g |
| 18日 木 | ハヤシライス 大豆と野菜のサラダ デコボン | | 米 玉ねぎ 牛肉 にんじん 白麦 トマト ブルーネー にんにく ハヤシルー サラダ油 キャベツ ブロッコリー 大豆 鶏肉 にんじん チーズ ごま マヨネーズ 砂糖 デコボン | <デコボン> デコボンは、清美オレンジとボンカンを混ぜて作ったみかんの仲間です。てっぺんがポコッと出っ張っているのが「デコボン」と呼ばれています。主に、九州の熊本県で作られています。みかんと比べて皮が分厚いですが、簡単に剥くことができます。 | E 685 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 316 mg NaCl 2.5 g |
| 19日 金 | ハニートースト ほうれん草オムレツ シーザーサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ | 卵 | ミルク食パン はちみつ マーガリン 砂糖 ほうれん草オムレツ(卵) ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ クルトン ベーコン 牛乳 レモン 粉チーズ にんにく マヨネーズ オリーブ油 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 白いんげん豆 にんじん セロリー パセリ | <はちみつ> はちみつは、働き者のミツバチが集めた、「花のみつ」でつくられます。自然界で最も甘いみつと言われています。しかし、1びきのミツバチが、一生かかって集められるのは、なんとスプーン1杯分のはちみつといわれています。はちみつは、疲れた体の回復に効果があります。 | E 741 kcal P 14.0 % F 37.0 % Ca 410 mg NaCl 3.0 g |
| 22日 月 | ごはん 茶碗蒸し ゆかりあえ めった汁 いちご | 卵・魚 魚 | 米 卵 豆乳 えのきたけ 焼きかまぼこ(魚) 小松菜 手まりふ うめ節(魚) キャベツ きゅうり みずな 赤しそ じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん 油揚げ こんにやく ねぎ みそ うめ節(魚) いちご | <いちご> いちごがたくさん出回る時期は、以前は4月から5月でしたが、ハウス栽培で寒い冬でも作られるようになり、1月から3月にかけて一番多く出回るようになりました。いちごは、風邪を予防するビタミンCがたっぷりの果物です。3個から4個食べると1日に必要なビタミンCをとることができます。 | E 627 kcal P 17.0 % F 26.0 % Ca 348 mg NaCl 2.3 g |
| 23日 火 | キャロットパン 手作りヘルシーハンバーグ ごぼうサラダ 具だくさんスープ | | キャロットパン 豆腐 豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 パン粉 チーズ 小麦粉 りんご ごま ひじき バター ごぼう 小松菜 にんじん コーン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 にんじん | <1年間をふりかえろう> この1年間、好き嫌いしないで食べることができましたか? マナーをしっかり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。次の学年へのステップに向けて、また4月に元気な顔で頑張りたいです。 | E 612 kcal P 17.0 % F 38.0 % Ca 376 mg NaCl 3.3 g |
| 24日 水 |  (※給食なし) | |  | | |

1年間の食生活を振り返ってみよう!

この1年間、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうでしたか? 右の項目で振り返ってみましょう。できなかったところは、4月からの目標にしてくださいね!



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。

今年度の給食は今月で終わりです。長いようで、あっという間の1年間でした。昨年の4月当初に比べ、残さず食べることが出来るようになったり、食事中はマナーを守って過ごせることが出来るようになったりと、この1年で成長したことがうかがえます。6年生はもうすぐ卒業です。中学校では、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切に、健康で充実した中学校生活を送ってくださいね。

