令和3年3月号
宝達志水町立宝達中学校

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 ◇デコポン ◇いちご

入室順	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：「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
A	1日 月 3の1	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 にんじん 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 にんじん 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て歯切れがよく，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 820 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 318 mg NaCl 2.5 g
B	2日 火 3の2	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 にんじん 油揚げ みそ うるめ節(魚) みかんゼリー(アレ無) 能登牛たっぷり牛丼	**＜牛丼＞** 牛丼は昔，「牛めし」と呼ばれ，明治時代に誕生しました。薄く切った牛肉と玉ねぎを，醤油などで甘辛く煮こみ，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 864 kcal P 17.0 % F 22.0 % Ca 400 mg NaCl 3.3 g
C	3日 水 3の3	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) にんじん 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 にんじん 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 844 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 406 mg NaCl 3.8 g
D	4日 木 2の1	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 にんじん 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 にんじん 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ボーッ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 963 kcal P 13.0 % F 29.0 % Ca 420 mg NaCl 3.9 g
E	5日 金 2の2	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 洋梨タルト	魚 卵・アーモンド	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) にんじん しめじ さやいんげん 洋梨タルト(卵・アーモンド)	**＜花野菜＞** ブロッコリーやカリフラワーのもこもことした部分は「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 860 kcal P 13.0 % F 35.0 % Ca 377 mg NaCl 3.2 g
F	8日 月 2の3	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 にんじん 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ったりする働きもあります。	E 845 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 365 mg NaCl 2.8 g
中3なし D	9日 火 2の1	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 バター	**＜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 847 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 345 mg NaCl 3.3 g
中3なし E	10日 水 2の2	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 にんじん こんにゃく さつま揚げ(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トゲザコエビの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 811 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 664 mg NaCl 2.7 g
F	11日 木 2の3	赤飯 鮭のあけぼの焼き 小松菜のごまあえ 豚汁 お祝いデザート	魚 卵 魚	米 あずき ごま 鮭 にんじん 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 にんじん こんにゃく ねぎ みそ うるめ節(魚) お祝いデザート(アレ無)	**＜卒業お祝い献立＞** 3年生の皆さんは，これで最後の給食となります。食べることは，体を作り命を守ります。そして，人と食卓を囲むことで心も豊かにしてくれます。卒業してからも，食べることを大切に考えて頑張ってください。給食では赤飯を取り入れた卒業お祝い献立です。	E 884 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 400 mg NaCl 2.5 g
	12日 金	 （※給食なし）				

＊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を記載　＊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 を示してます。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

入室順	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：「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
D	15日 月 1の1	梅ごはん 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 りんごヨーグルト	魚	米 梅 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 うるめ節(魚) りんごヨーグルト(アレ無)	＜学校給食に込められた思い＞ 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思いで作られています。給食で苦手なものもあるかと思いますが，私たちは感謝していただくことを忘れないようにしましょう。	E 888 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 431 mg NaCl 3.7 g
D	16日 火 1の1	ごはん さばの塩焼き 野菜のみそ炒め かき玉汁 手作りココアプリン	魚 卵・魚	米 さば キャベツ 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ しょうが ごま 砂糖 みそ サラダ油 玉ねぎ 卵 豆腐 えのきたけ 小松菜 片栗粉 うるめ節(魚) 牛乳 生クリーム ココア	＜香り＞ 料理の香りは，料理がおいしいか決める時の大切なポイントになります。鼻の奥と喉の奥はつながっています。私たちはいつも料理の味を舌で，香りを鼻で味わっているので，カゼで鼻が詰まってしまった時は，あまりおいしく感じません。	E 881 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 399 mg NaCl 1.8 g
D	17日 水 1の1	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 857 kcal P 12.0 % F 26.0 % Ca 325 mg NaCl 2.0 g
F	18日 木 1の3	ハヤシライス 大豆と野菜のサラダ デコポン		米 玉ねぎ 牛肉 にんじん 白麦 トマト プルーン にんにく ハヤシルウ 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 デコポン	＜デコポン＞ デコポンは，清美オレンジとポ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で「デコポン」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 854 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 344 mg NaCl 3.3 g
F	19日 金 1の3	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 ほうれんそうオムレツ(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ぴきのミツバチが，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 821 kcal P 14.0 % F 39.0 % Ca 465 mg NaCl 3.4 g
F	22日 月 1の3	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 うるめ節(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 こんにゃく ねぎ みそ うるめ節(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 768 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 379 mg NaCl 2.7 g
E	23日 火 1の2	ごはん 菜の花ふりかけ 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	魚	米 菜の花ふりかけ(魚) 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	＜ハンバーグ＞ ハンバーグはドイツのハンブルクという都市を英語読みしたことが由来です。ドイツで食べられていた生肉料理「タルタルステーキ」を焼き固め，ソースで味付けしたものが始まりと言われています。	E 867 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 413 mg NaCl 3.2 g
E	24日 水 1の2	ごはん 豚肉の美味だれ 小松菜の塩麹炒め 油揚げと大根のみそ汁	魚	米 豚肉 りんご 片栗粉 しょうが にんにく 大豆油 砂糖 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ 塩麹 ごま油 砂糖 大根 油揚げ えのきたけ にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚)	＜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。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ましょう。	E 872 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 372 mg NaCl 2.7 g

1年間の食生活をふり返ってみよう！

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？
右の項目でふ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！

中学校３年生の皆さん，ご卒業おめでとうございます。小学校と合わせて９年間の給食は，いかがでしたか。まだまだ成長期にある皆さんにとって「毎日の食事」は何より大切です。これからは給食がないので，自分で作ったり考えて食べる機会も増えていきます。偏った食事をしたり，安易に食事を抜いたりせずに，一日3食しっかり食べて，心身ともに健康な生活を送るようにしましょう。

＊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を記載　＊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