

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。

※ ①=業者回収

②=センター回収

チェックしてみよう 1年間の食べ方

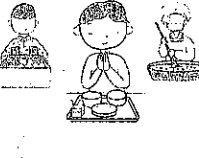
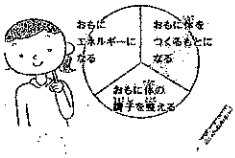
朝ごはんをしっかり食べることができた。

苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



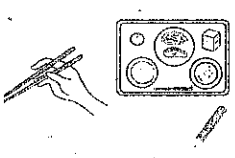
食べ物の栄養のたからきを考えながら食べることができた。

食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



しずかや食器の置き方に気をつけて食べることができた。

行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



日 (曜)

1 (水)

2 (木)

3 (金)

こんだてめい 献立名

栄養価	エネルギー たんぱく質	中学校		小学校		中学校		小学校		中学校		小学校	
		758 33.1g	553 25.4g	762 28.8g	601 24.0g	744 39.2g	612 33.5g						
おもちに体を作る	1群	鶏肉・鶏皮 卵・豆腐	②豚肉 ③鶏肉 ④ハム	②ベーコン ③鶏肉	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐	②豚肉 ③豆腐
	2群	牛乳・乳製品 小豆・海苔	②牛乳 ③わかめ	②牛乳 ③牛乳 ④鶏チーズ	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳
おもちに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②③にんじん ②小松菜	②③にんじん ②パセリ	②③にんじん ②パセリ	②にんじん ④ブロッコリー	②にんじん ④ブロッコリー	②にんじん ④ブロッコリー	②にんじん ④ブロッコリー	②にんじん ④ブロッコリー	②にんじん ④ブロッコリー	②にんじん ④ブロッコリー	②にんじん ④ブロッコリー
	4群	その他の野菜 果物	②たまねぎ ②菜ねぎ ②干し椎茸 ③枝豆 コーン	②たまねぎ ②えのきたけ キャベツ ③マッシュルーム コーン 枝豆 にんにく	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース	②たまねぎ ②だいこん セロリ キャベツ グリンピース
おもちにエネルギーになる	5群	米・パン・めん いも・砂糖	①テーブルロールパン ②うどん でん粉 ③④さとう ④もち米	①米 ②じゃがいも ③小麦粉	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも
	6群	油	③サラダ油 ごま油	③サラダ油 バター 生クリーム	③サラダ油	③サラダ油	③サラダ油	③サラダ油	③サラダ油	③サラダ油	③サラダ油	③サラダ油	③サラダ油

一口メモ

3月3日はひな祭りですね。3日は給食が中止の学校があったので、少し異ですが、今日ひな祭りを祝いました。ひな祭りの他にも「はまぐり」や「ちらし寿司」などが食べられますね。みなさんも、ひな祭りの行事食を家で食べてください。

サフランは「サフランクロッカス」という花のめしべを乾燥させたものです。水にしぼらけておくときれいな黄色色に染まってきます。その水で煮たごはんがサフランライスになります。給食では味付けしてあるサフランライスの薬を使っています。

ブロッコリーは、地中海地域で栽培され始めた野菜です。ビタミン類が多く体の調子を整えたり、筋力をよくする働きがあります。お肉に添えると、いろいろもぎやすいですね。気分に過ごせるように好き嫌いをせずに食べましょう。

日 (曜)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	
こんだてめい 献立名	③春雨の酢の物 ①ごはん ②マーボーじゃがいも	③ちくわの磯辺揚げ ①ちらし寿司 ②かんぱち入りまし汁	③豆腐デザート入りフルーツ ①ミルクパン ②ミートボールの甘酢あん	③鶏肉とがゆーかつのめし ④ぶどうピザ ①ごはん ②中華スープ	③ひじきとナッツのサラダ ①クロワッサン ②ピザ	
栄養価	エネルギー 810 たんぱく質 29.4g	734 28.4g	766 30.1g	844 33.2g	736 27.6g	
おもちに体を作る	1群	②豚肉 中揚げ みそ	①鶏肉 油揚げ 厚揚げ ③ちくわ	②豆腐 ③豆腐 ④豆腐	②鶏肉 焼き豚	
	2群	牛乳・乳製品 小豆・海苔	牛乳 ③あおさ	牛乳	牛乳 ③ひじき	
おもちに体の調子を整える	3群	②③にんじん	①②にんじん	②③にんじん ②チンゲン菜 にら (つくね)	②③にんじん ②チンゲン菜	
	4群	②たまねぎ ②だけこの ②干し椎茸 ③コーン きゅうり	①ごぼう ②だけこの グリンピース ①②干し椎茸 ②たまねぎ えのきたけ 菜ねぎ	②たまねぎ ②だけこの ②干し椎茸 たまねぎ (ミートボール) ③もち みかん ナタデココ	②たまねぎ キャベツ えのきたけ 玉葱・コナク (つくね) ③だけこの 枝豆 コナク ④ぶどう果汁	②たまねぎ ②だけこの ②干し椎茸 菜ねぎ もやし にんにく しょうが ③きゅうり コーン
おもちにエネルギーになる	5群	①米 ②じゃがいも でん粉 さとう ③春雨	①米 ①③さとう ③小麦粉	①ミルクパン ②じゃがいも さとう でん粉 (ミートボール) ③さとう (豆腐デザート)	①米 ②さとう・パン粉 (つくね) ②でん粉 ③④さとう	①クロワッサン ②ピーフン
	6群	②サラダ油 ごま油 ③中華ドレッシング	①サラダ油 ③植物油	②サラダ油 大豆油 (ミートボール)	②ごま油 植物油 (つくね) ③カシューナッツ サラダ油 ごま油	②サラダ油 練りごま ③アーモンド 和風ドレッシング

一口メモ

麻婆豆腐は中国の伝統的な料理です。中華圏で麻はおでき、婆はおばあさんのことで、麻と呼ばれたおばあさんが作ったことからこう呼ばれるようになりました。食べるピリッとするがこれは豆腐が熱くなるからです。今日はじゃがいもを使ったマーボーじゃがいもにしました。

給食で使われているかつお節は山川産のもので、日本では年間約36万トンのかつおが水揚げされています。その約8割がかつお節に加工されます。そのうちの約半数が、給食・校食で加工されています。今日はかつお出汁でかんぱちのまし汁を作りました。

豆腐は豆腐を固める前のものです。大豆から作られているので乳製品のアレルギーがある人でも食べることができるように牛乳の代わりに使われていることが多いです。最近ではアレルギーのある人でも食べることができる加工品も多くなっています。

鶏肉は、中肉や豚肉と違って、肉の繊維が細かく、柔らかい肉質で消化が良いのが特徴です。またカロリーも低く、脂肪のたんぱく質がほとんどです。今日は、「鶏肉とがゆーかつのめし」にしました。よく噛んで食べることに意識してみよう。

ひじきは海藻の仲間ですが、骨や歯を作るカルシウムや、みなさんの成長に大切なミネラルをたくさん含んでいます。今日は、ひじきとナッツのサラダにしました。そして一年に一回くらいは歯磨きしないクロワッサンもお楽しみですね。

