



3月

こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になります。

※食品で○印が付いているものは、地場産のものを 使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	エネルギー量 Kcal	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート					小学校 中学校			
1 木	麦ごはん	○	チーズオムレツ 福神漬けのかりぼりあえ ポークカレー 卵のお祝いケーキ(釜井中のみ)	卵 なたまめ ふた肉 卵	チーズ MILK	にんじん	だいこん なす れんこん しそ きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ いちご	さとう でん粉 油 ごま油 油	かつお昆布だし しょうゆ カレー粉 中華ソース ケチャップ	667 835	
ひな祭り献立											
2 金	減量酢飯	○	セルフちらし寿司の具 菜の花あえ 豆腐とわかめのすまし汁 ひな祭り3色ゼリー	錦糸卵 かまぼこ (卵、大豆) 油揚げ 豆腐 なたまめ わかめ	MILK	にんじん 菜の花 にんじん	キャベツ コーン しめじ こねぎ いちご果汁 メロン果汁 ビーチ果汁	さとう	酒 みりん しょうゆ かつおだし 塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒 塩	557 689	
卒業・進級お祝い献立											
5 月	減量ごはん	○	ぶりのみりん焼き 磯煮あえ 鶏のすまし汁 わかめふりかけ 卵のお祝いケーキ(釜井中以外)	ぶり とり肉 豆腐 かつお節 卵	MILK	にんじん にんじん	キャベツ もやし 干しいたけ こねぎ いちご	コーンスターチ でん粉 さとう 小麦粉 でん粉 水あめ	ごま みりん しょうゆ しょうゆ そばつゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし しょうゆ	694 846	
6 火	食パン	○	ポテトカップのカレーグラタン レモンドレッシングサラダ 白菜のミルクスープ ブルーベリージャム	とり肉 大豆 卵 乳 ベーコン 脱脂粉乳	MILK	にんじん にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり カリブラ パセリ 玉ねぎ はくさい コーン ブルーベリー	じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ	レモンドレッシング コーンポタージュ コンソメ 塩 こしょう	601 738	
本寺中学校 リクエスト給食											
7 水	減量ごはん	○	ハンバーグのおろしソース きんぴらごぼう 豚汁 ブルーベリーゼリー	とり肉 ふた肉 大豆 ふた肉 ふた肉(みそ) 豆腐	MILK	にんじん にんじん	だいこん 玉ねぎ ごぼう ごぼう 干しいたけ ねぎ ブルーベリー	さとう かたくり粉 じゃがいも こんにゃく さとう こんにゃく じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん ケチャップ しょうゆ みりん 一味唐辛子 酒 煮干しだし さばだし	647 805	
8 木	麦ごはん	○	鶏肉の竜田揚げ 五目豆煮 すまし汁	とり肉 大豆 昆布 豆腐 あさり わかめ	MILK	にんじん	しょうが にんにく 枝豆 ごぼう えのきだけ	かたくり粉 こんにゃく さとう	酒 しょうゆ しょうゆ みりん 煮干しだし さばだし しょうゆ 塩 酒 かつおだし 昆布だし	669 —	
9 金	ごはん	○	のり塩ポテトコロッケ ごまあえ けんちん汁	大豆 青のり みそ 豆腐 油揚げ	MILK	にんじん	小松菜 にんじん もやし キャベツ だいこん ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 さとう こんにゃく	油 ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ 煮干しだし さばだし しょうゆ 塩 酒 みりん	625 751
本寺小学校 リクエスト給食											
12 月	ごはん	○	さばのみそ煮 カミカミサラダ あさりと豆腐のみそ汁 花みかん	さば みそ するめいか 茎わかめ あさり 豆腐(みそ) わかめ	MILK	にんじん にんじん	切干大根 きゅうり ねぎ みかん	さとう コーンスターチ	みりん 米酢 しょうゆ 青じそ ドレッシング 煮干しだし さばだし	677 803	
13 火	きなこあげパン	○	きなこあげパン 味付けゆで卵 切干大根の辛子マヨネーズ ABCスープ	きなこ 卵 茎わかめ ベーコン	MILK	にんじん	切干大根 きゅうり 玉ねぎ	さとう さとう マカロニ	塩 塩 塩 粗入りマスタード こしょう コンソメ しょうゆ こしょう	697 —	
14 水	ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き すき昆布の煮付け いももち汁	鮭(みそ) あさり さつま揚げ すき昆布 ふた肉 豆腐	MILK	にんじん にんじん	玉ねぎ えのきだけ グリンピース コーン りんご ごぼう ねぎ	マヨネーズ 系こんにゃく さとう	しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ	621 —	
15 木	麦ごはん	○	四川春巻 麻婆大根 卵スープ	大豆 とり肉 ふた肉 卵	MILK	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ だいこん しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい えのきだけ ねぎ	でん粉 小麦粉 春雨 さとう さとう かたくり粉 かたくり粉	麦油 油 ごま油	麻婆豆腐の素 しょうゆ 酒 中華スープストック 塩 酒 しょうゆ こしょう	657 —
16 金	減量ごはん	○	鶏肉の照り焼き ほうれん草のごまあえ 手作りすいとん	とり肉 ほうれん草 とり肉 油揚げ	MILK	にんじん	しょうが キャベツ もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ しめじ	中ざら糖 かたくり粉 さとう 薄力粉 中力粉	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 煮干しだし さばだし しょうゆ 酒 塩	632 —	

3月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「ほうれん草」「小松菜」


※本寺小学校と本寺中学校は、今年度で閉校のため、最後のリクエスト給食です。



2月使用食材の主な産地


食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
にんじん	千葉、茨城	れんこん水煮	国産	みそ	一関
じゃがいも	北海道	たけのこ水煮	徳島	鮭切身	岩手
小松菜	一関、岩手	なす	高知	赤魚切身	アメリカ
キャベツ	神奈川	ねぎ	埼玉、群馬	鶏肉	岩手
きゅうり	高知	もやし	岩手	豚肉	岩手
玉ねぎ	北海道	大根	岩手、神奈川	ハム	岩手
ほうれん草	一関	えのきだけ	岩手	米	一関
はくさい	一関、茨城	ピーマン	高知	牛乳	一関
ごぼう	一関	オレンジ	アメリカ	カットわかめ	中国
しめじ	新潟	バナナ	フィリピン	ビーフン	タイ
冷凍ほうれん草	国産	冷凍きぬさや	国産	凍り豆腐	一関
冷凍カリフラワー	国産	切干大根	国産	白金豚ぎょうざ	岩手
冷凍ブロッコリー	国産	豆腐	岩手	南部一郎かぼちゃプリン	一関


※1月12日(金)、17日(水)、25日(木)、29日(月)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、不検出でした。
詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

ねんかん
1年間ありがとうございました!





ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

