

3月こんだてよていひょう

☆ 1年間の給食を振り返ろう



口は岩手県産、○印は一関産です。米は一関産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

| 日・曜 | 栄養価基準値 (文科省基準) | | こんだて名 | | おもな材料とはたらきによる分類 | | | | | 調味料 | ひとくちメモ | | | |
|----------|-------------------|------|-------|---------------------------------|----------------------|-------------------|-------|-----------------|----------------------------|--------------------------------|----------|---|---|--|
| | 小学校 (49学) | 中学校 | 主食 | 主菜・副菜・汁物 (デザート) | たんぱく質 | カルシウム | ビタミンA | ビタミンC | たんすいかぶつ 炭水化物 | | | しじつ 脂質 | | |
| 1 (金) | エ | 650 | 830 | ごはん 主菜・副菜・汁物 (デザート) | さばの塩焼き | さば | | | | | | しお | 桃の節句 3月3日は桃の節句。女の子の成長と幸せをねがい、ひな人形をかざり、桃の花やひしもちなどのお供え物をしてちらし寿司や潮汁、白酒やひなあられなどのごちそうを食べてお祝いします。 | |
| | た | 26.8 | 34.2 | | なたね和え | たまご | | ほうれんそう | はくさい とうもろこし | さんおんとう | ごはん | しょうゆ みりん | | |
| | 脂 | 18.0 | 23.0 | | すまし汁 | とうふ | わかめ | にんじん | ねぎ えのきたけ | | | かつおだし しお しょうゆ | | |
| | 塩 | 2.0 | 2.5 | | ひなあられ | | | | | こめ さとう | 油 | しお | | |
| 4 (月) | エ | 602 | 760 | ごはん 主菜・副菜・汁物 (デザート) | 筑前煮 | とり肉 | | にんじん | ごぼう たけのこ ほじしいたけ | さといも こんにやく さんおんとう | | 油 | しょうゆ さけ みりん | うまたっぴの「えのきたけ」 うま味成分が多くふくまれるえのきたけ。適度なぬめりと歯切れのよさもえのきたけの持ち味です。カロリーはほとんどありませんが、ビタミンや無機質(ミネラル)を多く含んでいます。 |
| | た | 22.0 | 26.7 | | 信田煮 | 油あげ かつおぶし | | こまつな にんじん | きゅうり キャベツ もやし | | ごま | しょうゆ みりん | | |
| | 脂 | 14.9 | 17.3 | | えのきたけのみそ汁 | とうふ みそ | | だいこんの葉 | だいこん えのきたけ | じゃがいも | | かつお・煮干だし | | |
| | 塩 | 2.3 | 3.2 | | | | | | | | | | | |
| 5 (火) | エ | 552 | 664 | むすび パン 主菜・副菜・汁物 (デザート) | ハッシュポテトの トマトソースがけ | | | トマト | たまねぎ | じゃがいも こめこ さんおんとう | | 油 | しお 中濃ソース | ほうれん草 ほうれん草は目の動きを助けたり、肌の調子をよくしてくれるビタミンAが多く含まれています。また貧血予防に役立つ鉄分も多いです。 |
| | た | 19.7 | 23.5 | | ささみと野菜サラダ | とり肉 | | ほうれん草 | はくさい とうもろこし さりほしいたけ | ごま | パン | マヨネーズ しょうゆ す | | |
| | 脂 | 23.9 | 28.0 | | キャベツとベーコンのスープ | ベーコン | | パセリ | たまねぎ キャベツ しめじ | | | コンソメ しお しょうゆ こしょう | | |
| | 塩 | 3.3 | 4.1 | | | | | | | | | | | |
| 6 (水) | エ | 597 | - | ごはん 主菜・副菜・汁物 (デザート) | ちくわの磯部揚げあんかけ | ちくわ(タラ) | あおさ | | | さとう かたくりこ こむぎこ さんおんとう | | 油 | しお しょうゆ さけ みりん | 千草和え 千草とはいろいろな材料をとり合わせた料理につける名称のことを言います。キャベツやきゅうりを加え、和えものにしました。 |
| | た | 19.6 | - | | 千草和え | まぐろフレーク | | にんじん | キャベツ きゅうり もやし | さんおんとう | ごま | しょうゆ す | | |
| | 脂 | 18.5 | - | | はくさいのみそ汁 | 生あげ みそ | | にんじん | はくさい ねぎ しめじ | | | かつお・煮干だし | | |
| | 塩 | 2.2 | - | | | | | | | | | | | |
| 7 (木) | エ | 761 | 953 | 麦 ごはん 主菜・副菜・汁物 (デザート) | ハンバーグのおろし ソースがけ | とり肉 ぶた肉 | | | たまねぎ しょうが だいこん ねぎ | パンこ さとう さんおんとう | | ラード (油) | しお みりん しょうゆ 中華だし | フロッコリー フロッコリーはキャベツの仲間ですが、緑黄色野菜です。ビタミンAやビタミンCが豊富にふくまれ、風邪予防に役立ちます。 |
| | た | 26.5 | 31.1 | | 花野菜のごま和え | かつおぶし | | フロッコリー にんじん | カリフラワー はくさい | | 麦 ごはん | ごま | しょうゆ | |
| | 脂 | 23.0 | 26.4 | | ひき肉カレー | とり肉 | | にんじん グリーンピース | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも | | しょうゆ カレーフレーク カレー トマトケチャップ 中濃ソース こしょう | | |
| | 塩 | 3.7 | 4.8 | | さくらゼリー | | | | さくらんぼ果汁 レモン果汁 | さとう 水あめ | | | | |
| 8 (金) | エ | 612 | 747 | ごはん 主菜・副菜・汁物 (デザート) | メンチカツ | とり肉 ぶた肉 だいず | | | たまねぎ | パンこ さとう | | 油 | トマトケチャップ しお | 疲れをふきとばすレモン レモンのすっぱい味には、疲れをふきとばす「クエン酸」が含まれています。クエン酸はすっぱい味のもとになります。くだものにも多く含まれますが、中でも「かんきつ類(みかんの仲間)」に多く含まれています。 |
| | た | 19.1 | 21.9 | | レモン和え | まぐろフレーク | | こまつな | キャベツ とうもろこし レモン果汁 | | ごま | しょうゆ | | |
| | 脂 | 19.3 | 21.3 | | わかめスープ | | わかめ | | たまねぎ えのきたけ | | | 中華だし しお こしょう しょうゆ | | |
| | 塩 | 2.0 | 2.4 | | | | | | | | | | | |

※栄養価の表示について 《エ：エネルギー(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)》

給食なしの日

【老松小…なし】
【金沢小…なし】
【黄海小…4日(月)、5日(火)】

(給食最終の日より前で給食のない日)

【永井小…1日(金)】
【涌津小…4日(月)、5日(火)】
【油島小…4日(月)】
【花泉小…4日(月)、5日(火)】

【花泉中…6日(水)】
【一関中…6日(水)】
【桜町中…6日(水)】

給食最終の日

【花泉中…8日(金)】
【一関中…7日(木)】
【桜町中…7日(木)】

【永井小…12日(火)】
【涌津小…14日(木)】
【油島小…15日(金)】
【花泉小…15日(金)】
【老松小…14日(木)】
【金沢小…15日(金)】
【黄海小…15日(金)】

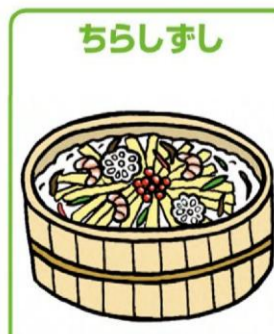


ひなまつり、うんちくばなし

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりにちなんだ食べ物について紹介します。



ひしもち、ひなあられ
赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。



ちらしずし
女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。



うしお汁
はまぐりの貝からは、同じ貝としかびつたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。



白酒
「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。