

3月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日(曜)	こんだてめい 献立名 <small>※〇印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	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				小学校	中学校	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質	脂質	
2月	ごはん 牛乳		牛乳				米		3月3日はひな祭りです。ちらし寿司やひなあられ、ひしもちを食べる風習があります。これらには、3つの色が使われています。桃色は桃の花の色、白は雪の色、緑は若草の色を意味します。この3つの色を使うことで、春の訪れをあらわしているそうです。	622 kcal	801 kcal	
	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉					砂糖	しょうゆ レモン汁 みりん 塩 トマトピューレ		23.1 g	29.3 g	
	筑前煮	鶏肉		にんじん	れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸		こんにやく 砂糖	しょうゆ 酒 みりん		13.5 g	15.8 g	
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	モンゲン菜にんじん	えのきだけ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 かつおだし		2.3 g	3.0 g	
	ひなまつり三色ゼリー	豆乳			桃 いちご		砂糖					
3火	テーブルロールパン ジョア		ジョア				パン		オレンジ色をしていて、みんな同じように見えても、味も香りもそれぞれ違いますが、今月はいよかんに なります。おもに愛媛県で栽培されている、日本が原産の果物です。愛媛県は昔の言い方で伊予の国とい います。伊予の国でとれるみかんなので、いよかんという名前がつ いています。	603 kcal	791 kcal	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく 生姜		片栗粉	しょうゆ 酒		27.8 g	36.2 g	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり		砂糖	ごま油		21.1 g	29.8 g	
	きのこマロニーのスープ	ウインナー		にんじん	白菜 しめじ 大根 えのきだけ		マロニー	しょうゆ 塩 こしょう スープストック		2.9 g	3.8 g	
	いよかん (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・一関東中・舞川中のみ)				いよかん							
4水	ごはん 牛乳		牛乳				米		みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べてきましたか。朝ごはんを食べると体や脳を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べて、1日を気持ちよくスタートできるといいですね。	655 kcal	kcal	
	鯖のごま焼き	鯖			生姜			ごま しょうゆ 酒 みりん		26.6 g	g	
	ひじきの炒め煮	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ いんげん えのきだけ		白滝 砂糖	しょうゆ 酒 みりん		25.5 g	g	
	ひきな汁	高野豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう えのきだけ ねぎ 干し椎茸			煮干しだし		1.9 g	g	
5木	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 麦 強化米		よくかんで食べることが大切と言われると、歯ごたえのある固いものを思い浮かべるかもしれませんが、ふだんの食事のごはんや野菜などもよくかんで食べたいですね。みなさんは、意識してよくかんで食べていますか？	611 kcal	kcal	
	さわら香味揚げ	さわら			にんにく		片栗粉 砂糖 コーンスターチ	油		塩 パプリカ粉 こしょう	26.0 g	g
	かみかみあえ	いか		にんじん	大根 きゅうり		砂糖	ごま油		18.9 g	g	
	卵スープ	たまご 卵		モンゲン菜にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきだけ		片栗粉	しょうゆ 酒 スープストック		2.1 g	g	
	いよかん (一関小のみ)				いよかん							
6金	ごはん 牛乳		牛乳				米		また食べたい給食でリクエストの多かったカレーです。給食のカレーに使われる野菜は、じゃが芋70kg、玉ねぎ80kg、にんじん13kgを大きな釜で煮込んで作ります。今日もおいしくいただきましょ う。	650 kcal	841 kcal	
	トマトオムレツ	たまご 鶏肉		トマト	玉ねぎ		片栗粉	油		ケチャップ	22.7 g	28.7 g
	わかめとコーンのサラダ	わかめ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	しょうゆ 酢 レモン果汁		19.9 g	24.9 g	
チキンカレー	鶏肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく		じゃが芋	油	カレーソース こしょう	2.3 g	3.0 g		
9月	ごはん 牛乳		牛乳				米		毎日の給食や自分の食べ方を振り返ってみましょう。食器は持って食べていますか？ひじについて食べていませんか？一番おいしかった給食は何ですか？マナーを守って楽しく、自分の体のことを考えた食べ方ができるといいですね。	603 kcal	762 kcal	
	豚みそカツ	豚肉 大豆粉					パン粉 小麦粉 片栗粉	ごま油		しょうゆ 塩 酒	23.2 g	28.0 g
	千草和え	たまご 卵		ほうれん草にんじん	キャベツ もやし		砂糖	しょうゆ 塩 めんつゆ		18.3 g	21.2 g	
五目うどん	あぶら 油揚げ		小松菜にんじん	なめこ えのきだけ しいたけ ねぎ		うどん		しょうゆ 酒 塩 かつおだし	2.4 g	3.0 g		
10火	背割りコッペパン 牛乳		牛乳				パン		今日の給食のコッペパンには、切れ込みが入っています。フランクフルトや、サラダをはさんで、おいしくいただきます。はさむ量が多いと、食べる時にこぼれやすいので、上手に食べましょう。	696 kcal	849 kcal	
	フランクフルトトマトソースがけ	フランクフルト		トマト	玉ねぎ にんにく		砂糖	油		ケチャップ 赤ワイン	28.0 g	34.1 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		砂糖			しょうゆ 酢	29.5 g	34.9 g
	鮭のシチュー	鮭	牛乳	南部一郎かぼちゃ パセリ	玉ねぎ しめじ いんげん		じゃが芋	油		シチューの素 パセリソース スープストック	3.2 g	4.1 g
	お祝いケーキ	たまご 卵	牛乳		いちご		小麦粉 砂糖	油				
11水	ごはん 牛乳		牛乳				米		給食は、1年間で小学校が170日、中学校が164日ありますが、今年度の給食も中学校は今日が最終日、小学校もあと少しです。1年間、楽しい給食時間を過ごすことができましたか。これからも、しっかり食べて元気な体を作りましょう。	621 kcal	772 kcal	
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ				しょうゆ 酒 みりん		31.2 g	38.2 g	
	大根とツナのサラダ	まぐろフレーク	わかめ	にんじん	大根 きゅうり		砂糖	油		しょうゆ 酢 こしょう	13.5 g	15.2 g
	めかぶスープ	豆腐	めかぶ	にんじん	ほろい 白菜 えのきだけ ねぎ		片栗粉	しょうゆ 塩 こしょう スープストック		1.8 g	2.4 g	
	バナナ (一関小・一関東中・舞川中のみ)				バナナ							

※献立は都合により変更する場合があります。



献立表や食育だよりは、真滝
学校給食センターのホームページ
からもご覧いただけます。

日 (曜)	献立名 <small>※O印のものは、一関産を使う予定です。</small>	食品名						調味料	ひとくちメモ	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				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
12 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米			給食では、むぎごはんの白があまり す。麦には、食物せんいが多く含ま れていて、体の中でよい働きをしま す。食物せんいには、おなかの調子 を整えたり、便秘の改善にも効果的 です。	610 kcal	kcal g g
	焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 生姜	小麦粉 片栗粉	油	しょうゆ みりん 鶏だし 塩		24.0 g	
	ホイコーロー	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ しんじけ		油	しょうゆ 酒 デンメシジャン 豆板醤		19.7 g	
	サンラータン	鶏肉 卵	わかめ	小松菜 にんじん	えのきだけ ねぎ	片栗粉	ごま油 ラー油	しょうゆ 塩 酢 スーフストック		1.6 g	
	お祝いケーキ (弥栄小のみ)	卵	牛乳		いちご	小麦粉 砂糖	油				
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			じゃが芋を日本で一番多く栽培し ているところは、北海道です。今日 の給食で使われているじゃが芋も、 北海道のもです。秋に北海道でと れたじゃが芋がなくなると、次は、 九州の長崎や鹿児島でとれたじゃが 芋が出回ります。スーパーで売って いるじゃが芋がどこでとれたのか みてみましょう。	615 kcal	kcal g g
	赤魚のピリッと焼き	赤魚			生姜 にんにく		ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤		25.5 g	
	じゃが芋の塩こうじ炒め	豚肉		ピーマン にんじん	生姜	じゃが芋 白滝	油	塩こうじ 酒		14.9 g	
	なめこ汁	豆腐 (みそ)		小松菜 にんじん	なめこ 玉ねぎ 大根 ねぎ			煮干しだし		1.6 g	
	バナナ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小のみ)				バナナ						
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			小魚には、小さいですが、私たち の体に必要な栄養が詰まっています。 骨を丈夫にしたり、体を作る働きが あります。頭からしっぽまで全部食 べられるので、栄養をまるごと摂る ことができます。今日は、しらすと 野菜混ぜて、和え物にしました。	624 kcal	kcal g g
	鮭の竜田揚げ	鮭			生姜	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		28.3 g	
	しらす和え	しらす干し	わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢		17.9 g	
	どさんこ汁	豚肉 (豆腐 みそ)		にんじん	たまご 玉ねぎ やし とうもろこし にんにく	じゃが芋	バター 油	コンソメ		1.9 g	
17 火	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン			サラダは、英語でsalad (サラ ド)、フランス語でsalade (サ ラード)、イタリア語でinsalata (インサラータ) といいます。この サラダを表す言葉は、全て塩を意味 するラテン語のsal (サール) から 来ています。	602 kcal	kcal g g
	米粉グラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ	マカロニ 菜粉 パン粉	バター	塩 こしょう		28.2 g	
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		油	しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう		19.6 g	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ 白菜	じゃが芋		しょうゆ コンソメ こしょう		3.0 g	

※献立は都合により変更する場合があります。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この2年間を振り返ってみましょう。

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 食事のあいさつができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか?

食べられた...5点
まあまあ食べられた...3点
食べられなかった...0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. よくかんで食べることができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか?

よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q. 給食時間を楽しめましたか?

とても楽しめた...5点
まあまあ楽しめた...3点
あまり楽しめなかった...0点

ゴール

計算式

[] 合計 = 点

- 35点~40点...よくがんばりました!**
すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。
これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点~34点...よくできました!**
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。
次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 15点~24点...もう少しがんばろう!**
給食の時間、楽しくすごせていますか?
次は、「これだけががんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 0点~14点...もっとがんばろう!**
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間になりますよ!



ご卒業おめでとうございます

友達と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

