

3がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

- よくかんで食べましょう。
 - Oとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。
 - あわず、ゆづり食べましょう。
- ※うす酢など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切っから食べます。また、パンなどは、大きいままだに入れて、手で小さくちぎって食べます。



★マークは中学3年生のリクエスト献立です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。
※都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。

日(曜)		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)	
献立名		★⑤アイスだいふく ⑥きざみのり ④ひじきとナッツのサラダ ★②けいはん ③スープ		⑤ひなあられ ④きびなごフライ ②さつますもじ ③あおさじる		④こまつなのごまよごし ②ごはん ③ぶたたまごん		⑤りんごゼリー ④わかめソテー ②ごはん ③ていばんしゃのにももの		★⑤フルーツジュレ ②むぎごはん ★③ビーフカレー	
	エネルギー(kcal)	666	788	624	762	614	761	648	787	679	844
	たんぱく質(g)	25.6	30.7	29.0	35.7	27.9	33.9	25.9	31.5	23.0	28.0
につおなくなるに食も体品とを	1群	②たまご ②③とりにく		②とりにく ②やどうふ さつまあげ たまご ③とうふ ④きびなご		③ぶたにく あつあげ たまご		③ぶたにく あつあげ さつまあげ		③ぎゅうにく きんときまめ	
	2群	①ぎゅうにゅう ④ひじき ⑥のり		①ぎゅうにゅう ③あおさ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④わかめ しらすぼし		①ぎゅうにゅう ③スキムミルク	
る調お食も子も品とをにに整体なえの	3群	②にんじん こねぎ ④あかピーマン		②③にんじん ③みずな こねぎ		③④にんじん ④こまつな		③にら ③④にんじん ④こまつな		③にんじん トマト	
	4群	②しいたけ パパイア ④きゅうり キャベツ コーン		②たけのこ しいたけ ごぼう えだまめ ③だいこん えのきたけ		④たまねぎ ごぼう ふかねぎ いとこんにやく ④はくさい えのきたけ		④ていばんしゃ こんにやく だいこん ④キャベツ コーン ⑤ゼリー		③たまねぎ しめじ ブルーンりんご えだまめ ⑨りんご ももみかん アセロラジュレ	
食とルお品にキもなるエも	5群	②こめ ②④さとう ⑤アイスだいふく		②こめ さとう ③こむぎこパンこ ⑤ひなあられ		②こめ ③④さとう		②こめ ③じゃがいも くるざとう		②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ナタデココ ゼリー	
	6群	④アーモンド オリーブオイル		②④あぶら		③あぶら ④ごま		④ごま あぶら		③あぶら	
一口メモ	今年度、最後の月となりました。一年間の振り返りをするとともに、給食時間が、おいしく、楽しく、思い出に残る時間になることを願っています。給食センターでは、食べたみなさんが笑顔になるように心を込めて作ります。		3月3日は「桃の節句」です。今日は節句にちなみ、鹿児島県の郷土料理のさつますもじ(ちらしずし)と、ひなあられの登場です。みなさんの健やかな成長を願って作る献立です。味わってくださいね。		苦手な食べ物が出ると、少し残ってしまう方も少なくありません。でも、1人の「ほんの少し」が全校分、あるいは町内分集まると「たくさん」の量になってしまいます。あともう1回頑張って食べてみましょう。(一口チャレンジ)		ていばんしゃとは「つわぶぎ」のことで、春にとれる山菜のひとつです。アクが強く、少し苦みがあるので、皮をむいたりあく抜きには一時間もふた時間もかかりますが、煮物や炒め物にするとういしいです。		今日は県内産の牛肉を使ったビーフカレーです。人気のフルーツジュレと一緒においしくいただきます。3学期の給食も残り12回となりました。苦手な食べ物も頑張ることで、少しずつ食べられるようになっていくとうれしいです。		
日(曜)		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
献立名		⑤やきプリンタルト ④ほうれんそうのナムル ②ごはん ★③マーボーどうふ		⑤おいわいケーキ(幼・中) ④コールスローサラダ ★③ミートソースペンネ		④あげぎょうぎ(2こ) ②やきぶたチャーハン ③はるさめスープ		④こまつなのじゃこあえ ②ごはん ③だいずのごもく		④あまなつサラダ ②イエロー ③ハートのクラムチャウダー	
	エネルギー(kcal)	747	890	704	893	603	754	640	796	606	749
	たんぱく質(g)	30.1	36.4	26.0	31.6	25.7	30.7	30.3	37.3	21.7	26.3
につおなくなるに食も体品とを	1群	③ぶたにく だいず とうふ みそ		③ぶたにく だいず		②やきぶた たまご ③とりにく ④ぎょうぎ		③とりにく だいず あつあげ ②やどうふ さつまあげ ④あぶらあげ		③あさり ベーコン	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③こなチーズ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすぼし		①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク チーズ	
る調お食も子も品とをにに整体なえの	3群	③にら ③④にんじん ④ほうれんそう		③にんじん パセリ ④あかピーマン		②ピーマン ②③にんじん ④こまつな にら		③④にんじん ④こまつな		③にんじん ほうれんそう	
	4群	③たまねぎ しいたけ たけのこ ふかねぎ ④きゅうり もやし		③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ④キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		②③たまねぎ ③もやし きくらげ		③きぬさや こんにやく ④キャベツ もやし		③たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり コーン あまなつみかん	
食とルお品にキもなるエも	5群	②こめ ③でんぷん ④さとう ⑤やきプリンタルト		②クワッサン ③ペンネ ④さとう ⑤おいわいケーキ		②こめ ③はるさめ		②こめ ③じゃがいも ③④さとう		②こめ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう	
	6群	③あぶら ③④ごまあぶら ④ごま		③あぶら ④マヨネーズ		②④あぶら		③あぶら ④ごまあぶら		④バター ④あぶら	
一口メモ	麻婆豆腐は、清の時代に、四川省の陳富文の妻が作ったのが最初とされており、中国の四川省を代表する料理です。豆腐とひき肉を唐辛子みそそのトウバンジャンで炒めた辛味が特徴の料理です。		今日は中学3年生は最後の給食です。給食を通して、地場産物や郷土料理を学ぶこともあったでしょう。3年生の中には島を出て進学する人もいらっしゃると思いますが、健康に気をつけてさらに元気に活躍することを願っています。		今日は、揚げぎょうぎの登場です。ぎょうぎは、中国発祥の料理で、ゆでた水ぎょうぎが一般的ですが、日本では、焼きぎょうぎへと独自に進化しました。今日は、油で揚げています。食感を楽しんでいただきますように。		小松菜にはカルテンやビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれています。カルテンやビタミンCはかぜの予防に効果的です。まだまだ、かぜやインフルエンザが流行っています。残さず食べて元気にすごしましょう。		14日は、ホワイトデー。クラムチャウダーに入っている〇〇〇〇がハートの形をしています。給食センターで1個ずつ型抜きをし、各食卓に3個くらいずつ入っています。だれのクラムチャウダーに入っているかな? 見つけてみましょう。		

日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
献立名	⑤スティックタルト ④ごぼうサラダ ②少なめごはん ③すきやきうどん	⑤どうにゅうパンナコッタ ④しびとやさいのあげに ②むぎごはん ④ぶたじる	④だいこんサラダ ②いちごおしパン ③フジリのトマトソース	⑤ジョア ④なのはなそば ②むぎごはん ③ごぼうだんごじる	<p>はるをさがそう</p>
	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	小 688 中 829 たんぱく質 24.6	小 709 中 871 たんぱく質 32.5	小 644 中 804 たんぱく質 24.4	
1群 2群	③ぎゅうにく あぶらあげ ①ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ みそ ④しび だいず ①ぎゅうにゅう	②たまご ③とりにく ベーコン ①ぎゅうにゅう ②スキムミルク ③チーズ	③つみれ(スケウダライトヨ) あぶらあげ みそ ④しまぶた だいず たまご ①ぎゅうにゅう ⑤ジョア	
	3群 4群	③④にんじん ③こまつな ③たまねぎ しいたけ はくさい ふかねぎ ④ごぼう きゅうり コーン レモンかじゅう	③こねぎ ⑤④にんじん ④こまつな ③だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ こんにやく	①トマト ブロッコリー ③④にんじん ②いちご ③たまねぎ マッシュルーム ④だいこん きゅうり コーン レモンかじゅう	③こまつな こねぎ ③④にんじん ④なのはな ③はくさい だいこん えのきたけ (ごぼう) ④たまねぎ
5群 6群	②こめ ③うどん ④さとう ⑤スティックタルト	②こめ むぎ ⑤じゃがいも ④さつまいも でんぶん さとう ⑥パンナコッタ	②こめ ②③④さとう ③フジリ(pasta)	②こめ むぎ ④さとう	
	④マヨネーズ ごま	③④あぶら	②なまクリーム あぶら ③オリーブ オイル ④マヨネーズ ごま	④あぶら	
一〇メモ	白菜は霜にあたると甘みが出ておいしくなります。くせがないので、いろいろな料理に使用して、和食、中華料理、洋食など、いろいろなメニューでおいしく食べられる食材です。今日は、すき焼きうどんに入っています。おいしく残さずいただきますよ。	しびは、キナダマグロの10kg未満の子どもの魚のことで、脂肪分が少なくあっさりとした魚です。脂質に多い影響を与えるDHAなどの栄養を多く含みます。今日は、油で揚げたさつまいもや大豆と一緒にタレでからめました。よくかんおいしくいただきますよ。	今日は、手作りいちご蒸しパンの登場です。蒸し上がるといちごの色はあまり感じませんが、ほんのりいちごの味と香りがすると思います。いちごはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは血管や皮膚を丈夫にしたり、鉄の吸収を助ける働きがあります。	汁物に入っている団子は魚のすり身とごぼうでできています。ごぼうは食物せんいを多く含み、その量は野菜の中でもトップクラスです。食物せんいでおなかの調子をとのえ、学年終了まで元気に過ごしましょう。	

日(曜)	23(月)	24(火)	25(水)
献立名	⑤おいわいケーキ(小) ④ユーリンチー ②むぎごはん ③たんたんスープ	⑥ももゼリー ④てりやきチキンパティ ⑤おしやさい てりやきチキンパティが ③はるやさいのクリームに ②バーガーパン	⑤おしやさい
	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	小 764 中 840 たんぱく質 26.8	小 657 中 737 たんぱく質 29.4
1群 2群	③ぶたにく だいず ④とりにく ①ぎゅうにゅう	③ロースハム しろいんげんまめ ④とりにく ①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク チーズ	⑤おしやさい
	3群 4群	③にんじん チンゲンツァイ ④あかピーマン ③きくらげ もやし ③④たまねぎ ④きゅうり ふかねぎ	③ブロッコリー ③⑤にんじん ③たまねぎ しめじ はくさい コーン ⑤キャベツ
5群 6群	②こめ むぎ ③はるさめ ④さとう ⑤おいわいケーキ ③ごま ③④あぶら ごまあぶら	②パン ③じゃがいも こめこ ④パンこ さとう ⑥ゼリー ③マーガリン	③はくさい
	一〇メモ	油淋鶏は中国料理のひとつです。揚げたとり肉に刻んだねぎなどが入った甘酸っぱいタレをかけた料理です。日本では衣をつけて揚げますが、本場ではゆでたとり肉を蒸揚げしたり、ゆでたとり肉にタレをかけたたり違いがあります。	今年度最後の給食です。(昨日が最後の給食の学校もあります。)みなさんの体と心の成長を願って、1年間給食を作ってきました。また新年度もたくさん食べて元気に毎日を通しましょう。

修了式

卒業、進級おめでとう

1年間をふりかえり、できるようになったこと、もう少しだったこと、来年こそはできるようになりたいことを考えてみましょう!

1年間を振り返ろう

□にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いを何でも食べることができた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることをできた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えることができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。	<input type="checkbox"/> 朝食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることをできた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは体みの日も欠かさず食べた。

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

卒業おめでとう

おめでとうございます

ちのちがく ねんせい、しうがく ねんせい

中学3年生、小学6年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。