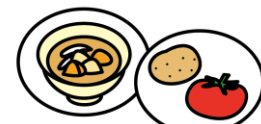




給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひなあられ



ひしもちの意味



ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られています。

第2弾

げんきな免疫プロジェクト

1月に引き続き、2回目となる「げんきな免疫プロジェクト」は、3月11日～18日の6日間行います。今回は、「プラズマ乳酸菌」が1000億個入っている「キリンおいしい免疫ケア」と、カルシウムが豊富な「牛乳」も登場します。免疫ケアをし、卒業式まで元気に学校生活を送りましょう。

詳しくは、こちらをご覧ください。

<https://www.genkimeneki.jp/>



3月の献立は、3年生のリクエストに出来る限り沿った献立にしました。中学校生活最後の月の給食です。どうぞ、お楽しみください。

リクエスト集計

「主食部門」

1位 揚げパン(きなこ・ココア)

「おかず部門」

1位 からあげ

(アンケート作成・集計 保健給食委員長)

★は3年生リクエストメニューです。

3月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		材料 たんぱく質 脂質	kcal
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他のビタミン		
1 金	ナシゴレン★	○	野菜チップス ミネストローネ★	◎鶏卵,鶏肉,白 いんげん豆	◎牛乳	精白米,上白 糖,じゃがいも, さつまいも	油	にんじん,かぼ ちや,トマト	しょうが,にんにく, ねぎ,玉葱,れんこん, ぶなしめじ	804 kcal 26.6 g 33.4 g	
4 月	「ひな祭り献立」 ちらし寿司	○	菜の花のごま和え 白玉汁 三色ゼリー	◎むきえび,油揚 げ,◎鶏卵,鶏肉	きざみのり,寒 天,◎調理用牛 乳,◎生クリー ム,◎牛乳	精白米,上白 糖,三温糖,白 玉粉	油,ごま	にんじん,なば な,こまつな	れんこん,ほししい たけ,かひょう,も やし,だいこん,ねぎ, いちご	785 kcal 32.1 g 23.0 g	
5 火	カレーライス★	○	バリバリサラダ★ フルーツポンチ★	鶏肉	◎牛乳	精白米,粒麦, じゃがいも,薄 力粉,ワンタ ンの皮,ごま油, 上白糖	油,◎パ ター,ごま	にんじん,トマ ト	にんにく,しょうが, 玉葱,りんご,キャベ ツ,きゅうり,だい こん,◎りんご,みかん, パイナップル,黄桃	824 kcal 24.9 g 28.1 g	
6 水	ごはん★	○	ハンバーグ★ 温野菜サラダ 具だくさんスープ	◎豚肉,牛肉,鶏 肉	◎牛乳	精白米,パン 粉,上白糖, じゃがいも	油	トマト,にん じん,ブロッコ リー,かぼ ちや,パプリカ, こまつな	玉葱,ホールコー ン,ぶなしめじ,もやし	766 kcal 41.7 g 24.9 g	
7 木	ごはん	○	赤魚の西京焼き★ 肉じゃが★	◎赤魚,赤みそ, ◎豚肉	◎牛乳	精白米,じゃが いも,ごんにゃ く,上白糖	油	にんじん,さや いんげん	にんにく,しょうが, 玉葱	747 kcal 36.5 g 19.6 g	
8 金	きなこ揚げパン★ ココア揚げパン★	○	キャベツサラダ★ ボークビーンズ★	きな粉,◎豚肉, 大豆	◎牛乳	◎コッペパン, 上白糖,じゃが いも,薄力粉	油	にんじん,トマ ト,さやいんげ ん	キャベツ,きゅうり, ホールコーン,にん にく,玉葱	819 kcal 30.3 g 38.1 g	
11 月	味噌ラーメン★	○	ジャンボ揚げ餃子★ おいしい免疫ケア	◎豚肉,赤みそ, 鶏肉	◎おいしい免 疫ケア,◎牛乳	蒸し中華めん, ごま油,上白 糖,きょうざ の皮,てんぷら	油,ごま	にんじん,にら	たけのこ,ホール コーン,しょうが,に んにく,もやし,ねぎ, キャベツ	827 kcal 32.1 g 29.7 g	
12 火	高野豆腐の そばろごはん★	○	さつまい たんかん★ おいしい免疫ケア	鶏肉,凍り豆腐, 油揚げ,赤みそ, 白みそ	◎おいしい免 疫ケア,◎牛乳	精白米,上白 糖,さつまいも	油	にんじん,こま つな	ほししいたけ,ねぎ, だいこん,たんかん	779 kcal 31.7 g 21.2 g	
13 水	ごはん	○	さばの味噌煮★ 華風和え 野菜焼 おいしい免疫ケア	◎さば,赤みそ, 鶏肉,木綿豆腐	わかめ,◎おい しい免疫ケア, ◎牛乳	精白米,上白 糖,ごま油	油	にんじん	しょうが,もやし, はくさい,きゅうり, だいこん,ねぎ	742 kcal 33.6 g 23.4 g	
14 木	ビビンバ丼★	○	さっぱりスープ おいしい免疫ケア	◎豚肉,大豆ミ ト,赤みそ	◎おいしい免 疫ケア,◎牛乳	精白米,粒麦, 上白糖,ごま油	油,ごま	にんじん,こま つな	しょうが,にんにく, ねぎ,生ぜんまい,も やし,キャベツ,玉葱, ホールコーン	753 kcal 34.6 g 21.4 g	
15 金	チキンケバブ サンド★	○	チョパンサラタス★ ABCスープ★ お祝いケーキ おいしい免疫ケア	鶏肉,◎鶏卵	◎ヨーグルト, ◎調理用牛乳, ◎生クリーム, ◎おいしい免 疫ケア,◎牛乳	ビタパン,上白 糖,マカロニ, 薄力粉,グラ ニュー糖	オリーブ 油,マヨ ネーズ(卵 なし),油, ◎無塩パ ター	トマト,赤ビー マン,パプリカ, にんじん	しょうが,にんにく, キャベツ,ホール コーン,きゅうり,玉 葱,マッシュルーム, いちご,みかん	730 kcal 35.5 g 42.5 g	
18 月	赤飯★	○	鶏のから揚げ★ 三色和え すまし汁 いちご★ おいしい免疫ケア	ささげ,鶏肉,絹 ごし豆腐	わかめ,◎おい しい免疫ケア, ◎牛乳	精白米,もち 米,てん粉,米 粉,手毬ふ	ごま	こまつな,にん じん	もやし,ねぎ,いちご	795 kcal 29.3 g 28.0 g	
21 木	ごはん	○	韓国のり風ふりかけ チーズダッカルビ 野菜スープ ぼたもち	鶏肉,生揚げ,き な粉	ほしのり,◎ピ ザ用チーズ,◎ 牛乳	精白米,ごま 油,トッポギ, 上白糖,てん 粉,もち米	ごま,油	にんじん,こま つな	キャベツ,玉葱,ぶ なしめじ,もやし	767 kcal 29.1 g 23.2 g	
22 金	ごはん	○	揚げたこ焼き もやしの辛子和え 味噌汁	まだこ,◎いか, ◎焼き竹輪(卵 なし),かつお 節,油揚げ,赤 みそ,白みそ	あおのり,◎牛 乳	精白米,薄力 粉,上白糖	油	にんじん,トマ ト,こまつな	キャベツ,もやし,玉 葱,ねぎ	774 kcal 28.8 g 25.0 g	

ひとくちメモ

1,2年生の保健給食委員会のみなさんが相談して、3年生のリクエスト給食を行うことになりました。(アンケート作成・集計、保健給食委員長)

〈アンケート結果〉

「主食部門」
1位 揚げパン(きなこ・ココア) 2位 ラーメン
「おかず部門」
1位 からあげ 2位 ジャンボ餃子

他にも数々のリクエストがあったので、できるだけ献立に入れました。デザートは、給食室で作れるものを選んでます。



3月4日
ひな祭り献立

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

3色ゼリーは、いちご、牛乳、抹茶を使って作ります。



3月12日
果物 たんかん

たんかんは、「ポンカン×ネーブルオレンジ」の自然交配でできた果物です。奄美大島、屋久島、沖縄など、限られた地域のみで栽培されています。甘味が強く香りが良いのが特徴です。たんかんに含まれるビタミンCの量は、温州みかんの約2倍ともいわれています。



3月15日
チキンケバブサンド

ケバブは、中東の国々で食べられている料理で、「ケバブ」という言葉には、「焼いた肉」という意味があるそうです。給食では、「ビタパン」という平たい丸いパンが出ます。ビタパンに具材をはさんで食べましょう。チョパンサラタスは、「羊飼いのサラダ」という意味のトルコで親しまれているサラダです。トマト、玉葱、きゅうりなどの野菜を角切りにし、オリーブオイルとレモン、塩のみのシンプルな味付けなので、さっぱりした風味が特徴です。



3月21日
ぼたもち

3月20日は春分の日です。春分の日をはさんで前後3日は、春のお彼岸、秋分の日を前後3日を秋のお彼岸といいますが、春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」を食べますが、基本的には同じ食べ物です。

こんな食をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



個食 同じ食卓で食べて同じ物ばかり食べることにいる物がそれぞれ違う？ 	子食 子どもだけで食べることにいる物？ 	固食 同じ物ばかり食べることにいる物？
小食 必要以上に食事量を制限することにいる物？ 	濃食 濃い味つきの物ばかり食べることにいる物？ 	粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べることにいる物？

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※食材の調達都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

※1 農林水産省「食育」ってどんなこと？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～報告書(令和元年10月)
※2 厚生労働省「保育園における食事の提供ガイドライン」(平成24年3月)