

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
3	ちらしずし	あぶらあげ のり	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ	こめ さとう	631 Kcal 20.0 g 95.5 g 2.1 g	3月3日は、桃の節句「ひなまつり」の日です。「ひなまつり」は、女の子のすこやかな成長と健康を願う行事です。今日は、蒲原東小学校6年生11班さんの献立を採用しました。テーマは「お祝い献立」です。彩りも華やかで、栄養バランスも完璧な献立だったので、そのまま採用しました。作成班のメッセージです。「お祝いの時に、ちらしずしとケーキは欠かせません。だから今日のメニューに入れてみました。おすいもで体を温めてください。全校のみなさんで味わって、お祝いしましょう！」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	東小6年生11班 家庭科学習作成献立 ひなまつり(お祝い献立)			
	あつやきたまご	たまご かつおだし				
	すましじる	わかめ とうふ かつおだし こんぶ	えのきたけ にんじん ほうれんそう はねぎ			
月	いちごのケーキ	にゅうせいひん たまご	いちご	さとう こむぎこ みずあめ あぶら		
4	むぎごはん	東小6年生24班 家庭科学習作成献立(人気献立)			617 Kcal 23.5 g 85.5 g 2.7 g	今日は、蒲原東小学校6年生24班さんの献立を採用しました。テーマは「人気献立」です。唐揚げは大人気で、13日の献立にも入っているので、レモンソースで香らしく爽やかな味の唐揚げにアレンジさせていただきました。作成班のメッセージです。「全校のみなさんや先生方など、幅広い年齢の方が食べやすく、栄養バランスもよい献立にしました。苦手な人が多い野菜ですが、人気のナムルにすることで、栄養をとってもらえるように工夫しました。味わって食べてください」
	ぎゅうにゅう					
	とりのからあげレモンソース	とりにく	しょうが レモン	でんぶん あぶら さとう		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
火	みそしる	あぶらあげ みそ かつおだし わかめ	だいこん			
5	むぎごはん			こめ むぎ	571 Kcal 27.5 g 79.3 g 2.0 g	今日の野菜料理は、小松菜のごま和えです。今が旬の小松菜を、蒲原好みの甘じょっぱい味付の胡麻和えにしました。苦手な人の多い小松菜ですが、野菜でありながら①カルシウムがいっぱいで背が伸びやすくなり、②鉄分もあるので体が疲れにくくなり③ビタミンも含まれているので、風邪もひきにくくなります。食べず嫌いなら勿体ない！是非一口からでも食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	こまつなのごまあえ		こまつな キャベツ えのきたけ	ごま さとう		
水	けんちんじる	とりにく あぶらあげ かつおだし	だいこん にんじん しめじ はねぎ			
6	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	620 Kcal 20.4 g 91.1 g 2.6 g	2月の給食で春巻きを献立に入れた所、大人気でしたので、今月もメニューに加えしました。なぜ春巻きという名前なのか、調べてみると、中国では旧正月（春節）に春の訪れをお祝いして食べる料理なのだそうです。また、春に収穫した野菜を具にして巻いて食べる事から、この名前がついたそう。今の時期にぴったりの料理なのでね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき		キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	とし はるさめ さとう あぶら こむぎこ みずあめ		
木	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし	ごまあぶら		
7	むぎごはん	ふるさと給食			665 Kcal 24.9 g 106.6 g 2.4 g	蒲原西小の6年生から「かんばら学」で学習し、栄養満点で、蒲原の食文化である「いわしけずりぶし」を是非使ってほしいとの要望があったので、献立に入れてみました。静岡には、おでんやきそばにけずりぶしをかけて食べる食文化があり、特に蒲原では、大正時代から機械も導入され、いわしのけずりぶしの製造がさかんになりました。カレーにいわしのけずりぶしが入ることにより、だしの風味が効いて、深みのある和の味わいになります。時間がたつと、独特の臭みが出るので、今回は教室でいわしのけずりぶしをトッピングすることにしました。味わって食べてみてください。
	ぎゅうにゅう					
	いわしけずりぶしカレー	ぶたにく いわしけずりぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレールー		
	かいそうサラダ	くきわかめ	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
金	てつぶんヨーグルト	せいにゅう にゅうせいひん スキムミルク ゼラチン かんてん	プルーン	さとう バター		

日 曜	こんだてめい	おもなざりようとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
10	むぎごはん			こめ むぎ	602 kcal 21.1 g 93.4 g 2.1 g	今から14年前の、2011年3月11日、宮城県沖を震源とする東日本大震災が発生しました。東日本の各地で大きな地震や、津波が発生し甚大な被害がありました。震災の大きな犠牲の上に得られた教訓を風化させる事なく、相次ぐ自然災害の教訓を生かしつつ、東北の方々に思いを馳せ続けていたいと考え、東北各県の郷土料理献立にしました。哀悼の意を表しつつ、防災について考える1日にしたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ささかまぼこのいそべあげ (宮城県)	ささかまぼこ あおのり		こむぎこ あぶら		
	ひきないり (福島県)	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	あぶら さとう		
月	いものこじる (山形県)	とうふ みそ かつおだし	はくさい しめじ こかぶ ねぶかねぎ	さといも		
11	きなこねじりあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	651 Kcal 24.2 g 79.8 g 1.9 g	今日は給食で大人気の「きなこあげパン」です。ロールパンを表面が少しカリッとする位まで油で揚げ、砂糖と少しの塩を加えたきなこをたっぷりまぶして作ります。家でも簡単に作ることができます。パンは小さめのコッペパンで作ると上手に出来ますよ。もっと食べたい!という人は、お家で挑戦してみてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん こかぶ キャベツ	じゃがいも		
火	サワーゼリー	かんてん		カルピス さとう		
12	むぎごはん			こめ むぎ	609 kcal 22.7 g 92.7 g 1.5 g	じゃがいもは、1年中手に入る身近な食品です。日本では春は九州、初夏は本州、秋からは北海道など大きな産地で、安定的に作られています。また、じゃがいもは保存もきき、味もたん白なので、和・洋・中どんな料理にも合わせやすく世界中で使われています。栄養的には、でんぷんとビタミンCが多いため、ご飯のようにエネルギーが摂れるのに、野菜のようなビタミンもとれるスーパー食材なのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう とんし でんぷん あぶら じゃがいも		
	ポテトサラダ		コーン きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ		
水	やさいスープ	ベーコン	キャベツ こまつな しめじ			
13	せきはん	あずき		こめ もちごめ くろごま	669 Kcal 26.8 g 86.9 g 1.9 g	今日はこの1年間、勉強に運動に頑張った皆さんに、給食室からささやかなお祝いの気持ちを込めた「卒業・進級お祝い献立」です。蒲原東小学校6年生25班さんの献立を採用しました。栄養バランスとテーマに合ったメニュー選びが完璧でした。お祝いの雰囲気を出したかったので、さくらのゼリーを追加し、華やかさをプラスしました。作成班のメッセージです。「赤飯は、赤くてお祝いの意味があるので、献立に入れました。みんなの大好きな唐揚げも入れました。美味しく食べてください」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら		
	ほうれんそうのごまドレッシングサラダ	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら さとう ごま		
	みそしる	とうふ みそ かつおだし	にんじん だいこん こまつな			
木	さくらゼリー		さくらんぼ レモン	さとう みずあめ		

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*小中学校の給食室では調理員を募集しています。



日ごとに春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか?



みんなのこと、これからも誰かがきっと想ってる

めぐりあえたのもきっと
偶然じゃないよ〜

世界中の誰よりきっと!



ご卒業、進級おめでとうございます。上の学校に進むと、これまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人もいますね。今までは保護者の方や先生方がみなさんの生活や健康のことを考えてくださったことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面がきっと増えてくることでしょう。食生活や栄養の面からみなさんへのメッセージです。

食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人のつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。「体の中でのおもな栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」「主食・主菜・副菜」など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

卒業・進級おめでとう!



元歌:「世界中の誰よりきっと」(中山美穂&WANDS,1992)