



3かっ こんだてひょう

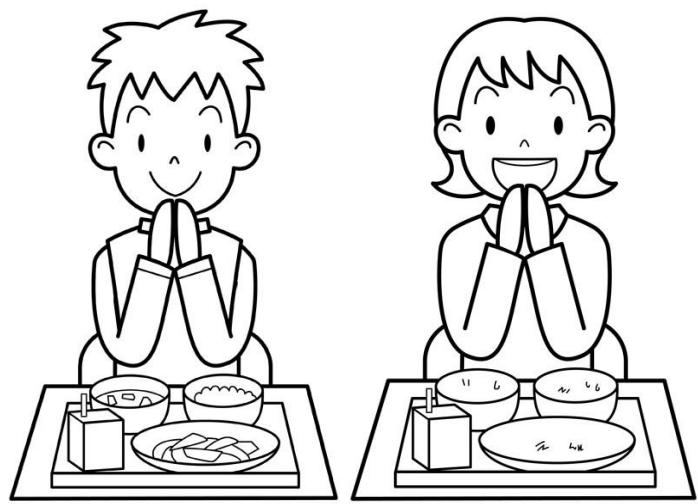


しるぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 432

(へいせい31ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
1	金			すましじる チキンてりやき なのはなのいためもの さくらもち	ぎゅうにゅう わかめ とうふ、とりにく かまぼこ	しいたけ、みつば なのはな、しめじ コーン	ごはん、あぶら さくらもち	687 777	・3月3日は、女の子のすこやかな成長を願う『桃の節句（もものせつぐ）』です。『ひな祭り』としても知られていますね。今日は、桜もちのついた「ひな祭り給食」となっています。
4	月			さんさいうどん いかてんぷら パリパリづけ	ぎゅうにゅう とりにく、なると いか、くきわかめ あぶらあげ	にんじん、ながねぎ しいたけ、ふき わらび、だいこん きゅうり	うどん、あぶら ごま	606 716	・中学校3年生のみなさん、もうすぐ受験ですね。今日の給食ではリクエストであがっていた、「いかの天ぷら」がつきます。受験前日や当日は油っぽい食べ物ばかりはひかえて、消化のよいものを食べるようにしましょう。
5	火			はくさいのみそしる はつがげんまいいりひらつくね こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ とりにく、こんぶ	はくさい、にんじん しめじ、こんにやく しいたけ、ごぼう	ごはん、あぶら さとう、げんまい	605 708	
6	水			コンソメスープ ポテトカップグラタン（ほうれんそう） マリネサラダ ふっくらむしパン（かぼちゃ）	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、エリンギ、かぼちゃ コーン、パセリ、きゅうり ほうれんそう、パプリカ	ごはん、カレー じゃがいも むしパン	697 726	・今日の「救給カレー」は、とつぜんの事故や災害のときに出る非常食のカレーです。救給カレーは、これ一つで72時間（3日間）命をつなぐ非常食として開発されたそうです。普段当たり前に食事ができていることに感謝して食べましょう。
7	木			さつまおレンジに きりほしだいこんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう、みそ とりにく、さんま ベーコン、くきわかめ	だいこん、にんじん ごぼう、ながねぎ オレンジ、しめじ きりほしだいこん	ごはん、さつま いも ドレッシング あぶら	701 829	・日本型食生活とは、米を中心に魚介・畜産物・野菜・果物などさまざまな食材を組み合わせた食事のことをいいます。外国でも、日本型食生活はバランスのとれた理想的な食事といわれているそうです。
8	金			わかめのみそしる わかどりねぎしおやき パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ みそ、とりにく	たまねぎ ねぎ、きゅうり もやし	ごはん ドレッシング	596 703	
11	月			おでん なっとう ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう なっとう、ぎよにくすりみ ちくわ、うずらたまご こうやとうふ、こんぶ	こんにやく、にんじん だいこん、もやし ほうれんそう ごぼう	ごはん、さとう ごま	619 730	・納豆は、蒸した大豆に納豆菌という菌を加えて発酵（はっこう）させた食品です。しょうゆをかけて食べましょう。
12	火			チキンカレー グリーンサラダ おいわいケーキ(中学校のみ)	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご きゅうり、ブロッコリー アスパラ、いちご	ごはん、おおむぎ カレー、じゃがいも ケーキ(中学校のみ) ドレッシング、あぶら	693 953	・今日は中学校3年生の皆さん最後の給食となります。卒業をお祝いして「お祝いケーキ」をつけました。 ★スプーンが付きます
13	水			やさいとほたてのスープ ショウロンボウ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ほたて、なると ふたにく、とりにく	はくさい、にんじん もやし、ピーマン しいたけ、だけのこ きくらげ	ごはん、ごまあぶら はるさめ、あぶら ショウロンボウのかわ	616	★ショウロンボウは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
14	木			だいこんのみそしる ほっけしおやき こんさいのとさに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ほっけ、かつおぶし	だいこん、にんじん ごぼう、れんこん いんげん	ごはん、あぶら さとう	594 708	・だけのこは春に旬（しゅん）をむかえる野菜です。ただし、その旬はとても短く、10日ほどしかありません。それほどだけのこの成長は早いのです。時には1日で1メートルも伸びることがあるそうです。
15	金			もずくスープ ハムステーキ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう もずく、ベーコン ふたにく	しめじ、ほうれんそう たまねぎ、きゅうり コーン、にんじん	ホブサ、じゃがいも マヨネーズ	567 701	・ホブサには半分に分けられる切れ目がはいつています。半分に分けて、おかずをはさんで食べましょう。
18	月			こまつなのみそしる チキンみそかつ ふきとがんものものにもの	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、とりにく がんもどき	こまつな ふき、にんじん こんにやく	ごはん、あぶら パンこ、さとう	658 761	・小学校6年生の皆さんもいよいよ卒業ですね。中学生の時期は、みなさんの体が大きく成長する大事な時期です。将来のためにも、好ききらいせず何でもしっかり食べるようにしましょう。
19	火			アーサじる ほろよいとんしょうがいため やさいのいそかあえ おいわいケーキ(小学校のみ)	ぎゅうにゅう あおさ、みそ ふたにく、のり	えのきだけ、にんじん たまねぎ、しめじ、いちご ピーマン、しょうが キャベツ、ほうれんそう	ごはん、いたふ あぶら ケーキ(小学校のみ)	663 703	・毎月19日は、「食育の日」です。今日は、横浜町産のほろよい豚を生姜焼き風に炒めました。地元のを味わって食べましょう。小学校6年生の卒業をお祝いして、ケーキもつきます。
20	水			いもだんごじる さわらさいきょうやき ながいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、さわら シーチキン、みそ	にんじん、ごぼう まいたけ、せり きゅうり、あおじそ かぼちゃ	ごはん、ながいも いもだんご	723	・「鱈（さわら）」は、魚へんに春と書きます。漢字のとおり春が旬の魚です。
22	金			クリームシチュー ミートボール キャベツのドレッシングあえ	シリアル、ぎゅうにゅう とりにく、ふたにく ぎよにくすりみ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、キャベツ きゅうり、マスカット	パン、バター じゃがいも なまクリーム シチュールー	632 775	★スプーンが付きます ★ミートボールは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
25	月			そうへいじる とりつくねスティック ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう、ちくわ ふたにく、みそ とりにく、ひじき あぶらあげ、だいす	だいこん、にんじん ごぼう、れんこん だけのこ、にんにく ながねぎ、こんにやく	ごはん、さといも あぶら、さとう	666 772	・もうすぐ春休みです。新年度も元気に登校できるよう、生活リズムをくずさないよう心がけてすごしましょう。 ★鶏つくねスティックは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます

1年間の食生活を振り返ってみよう!



気づけば早いもので、今年度も残りわずかです。皆さんは、この一年間どのような食生活をうちや学校で送ることができたでしょうか？
子どものうちからよい食生活を身に付けることは、将来大きな財産になります。
自分自身を振り返って確認してみましょう。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

今月のリクエスト献立

ちゅうがっこう ねんせい みなさんからのリクエストをもとに提供している『リクエスト献立』も今月がラストとなります。卒業はもう目の前ですが残り少ない学校生活、思い出に残りよう、大切に過ごしてくださいね。

※太字の献立名になっているのが今月のリクエスト献立です。