

平成26年度

3月 よていにんだてひょう

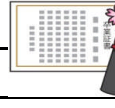
下郷町学校給食共同調理場

日付	 こんだてめい	あか		みどり		きいろ		調味料	小学校		中学校	朝食・ 夕食で 摂って ほしい 食材	～今月の目標～ 一年間の食生活を 反省しよう お知らせ・ひとくちメモ
		血・筋肉・骨を作る		調子を整える		熱や力を作る			エネルギー(kcal)				
		1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 乳類 小魚・海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀物・芋類 砂糖	6群 油 種実		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	塩分量 (g)	
2 (月)	ごはん					こめ おおむぎ きょうかまい			751 28.9 23.7 284 2.29	921 35.6 30.1 298 2.90	乳製品	今年度最後の月になりました。今月は一年間の食生活について振り返ってみましょう。食事の前の手洗いはしっかりとできていますか。石けんを泡立て、つまや指の間、手首など汚れの残りやすいところを特に注意して洗いましょう。洗った後はきれいなハンカチで手を拭きましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう										
	さば みそ 鯖の味噌煮	さば みそ			きびざとう		しょうゆ(こむぎ) みりん						
	にく ★肉じゃが	ぶたにく こおりとうら		にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも いとこんにやく きびざとう	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ) さけ						
	しらたまだん 白玉団子汁			にんじん えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ	しらたまだんご		しお しょうゆ(こむぎ)						
3 (火)	ごもちく 五目ちらし寿司	こおりとうら たまご	のり	にんじん	かんぴょう しいたけ たけのこ れんこん えだまめ	こめ おおむぎ きょうかまい い しろざとう ターチ	ごま しょうぶ つゆ	す しお しょうゆ(こむぎ) みりん	ひなまつり こんだて		いも類	3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を祈る行事です。ひなあられば、ひなまつりのお供え物のお菓子です。白・緑・桃の三色が混ざっています。それぞれの色には意味があり、白は雪、緑は木々の芽、桃色は命、という意味を持ちます。ひなあられを食べることで自然からのエネルギーを吸収できるとされています。ちらし寿司には刻み海苔をかけていただきます。	
	ぎゅうにゅう 牛乳・ひなあられ		ぎゅうにゅう			ひなあられ							
	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ(2個)	とりにく			しょうが	かたくりこ	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ) さけ					
	な はな あ もの ★菜の花の和え物			なのはな	キャベツ もやし コーン	きびざとう		しょうゆ(こむぎ)					
	じる すまし汁	とうら		にんじん ほうれんそう	しめじ	ふ(こむぎ)		しお しょうゆ(こむぎ)					
4 (水)	コッペパン・りんごジャム					コッペパン(こむぎ) りんごジャム			604 21.9 19.1 395 2.62	747 26.9 22.8 435 3.30	大豆製品	よくかんで食事をしていますか。よくかむことは、脳の働きを活発にする、虫歯や歯周病を予防する、食べすぎを防ぐ、あごを強くするなど、いいことがたくさんあります。弥生時代の人は、1回の食事に約4000回もかんでいたといわれています。それが江戸時代には半分以上になり、戦後はさらに減り、現代人が1回の食事でかむ回数は約600回といわれています。それだけ現代の食事は柔らかいものが多くなったということなので、かむことを意識して食べてみましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳・はるか		ぎゅうにゅう		はるか								
	トマトソースオムレツ	たまご		トマト		でんぶん しろざとう	しょうぶつゆ	チキンスープ す しお こしょう					
	★フラワーサラダ			ブロッコリーにんじん	カリフラワー コーン			フレンチドレッシング(たまご)					
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ			コンソメ しお こしょう					
	3/4は下郷中ではバイキング給食です。お楽しみに！												
5 (木)	ごはん					こめ おおむぎ きょうかまい			609 24.9 17.1 379 2.44	707 28.7 18.9 410 2.81	魚介類	いただきます、ごちそうさまでした、という食事のあいさつは、心を込めてしていますか。「いただきます」は「私の命のために植物や動物の命をいただきます」という意味が、「ごちそうさま」は「食事のために多くの人が走り回ってくれてありがとう」という意味が込められています。あいさつの意味を考えて言ってみましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう										
	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	ぶたにく			しょうが キャベツ たまねぎ		こめあぶら	しょうゆ(こむぎ) さけ					
	★ひじきの炒め煮	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		いとこんにやく きびざとう	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ)					
	だいにん 大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ		だいにん								
6 (金)	カレーピラフ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ おおむぎ きょうかまい		カレーこ しお こしょう ケチャップ ウスターソース	3月おたんじょうこんだて		いも類	3月のお誕生献立です。3月生まれのみなさんおめでとうございます。ミルメークは牛乳に混ぜて飲みましょう。フルーツタルトは、タルトカップにフルーツヨーグルトを盛りつけていただきます。	
	ぎゅうにゅう 牛乳・ミルメークコーヒー		ぎゅうにゅう			ミルメークコーヒー							
	さけ ★鮭のマヨネーズ焼き	さけ		カラビーマン	たまねぎ しめじ	 マヨネーズ(たまご)	しお こしょう さけ	しお こしょう					
	たまご 卵スープ	たまご		にんじん	はくさい	 タルトカップ(こむぎ、たまご) しろざとう		コンソメ しお こしょう					
	フルーツタルト		ヨーグルト		パイナップル もも みかん								
9 (月)	ごはん					こめ おおむぎ きょうかまい			630 18.4 17.6 314 2.14	756 21.4 20.8 335 2.61	乳製品	正しい姿勢で食事をしていますか。食事は背筋を伸ばして食べましょう。猫背になると、ひじを付いて食べていると、見た目が悪いだけでなく、消化も悪くなります。また、正しい姿勢で食べるには、食器を持って食べることが大切です。いすの座り方も、深く腰掛け、足をきちんと床に付けるようにしましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう										
	★揚げ餃子(小2個・中3個)	ぶたひきにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	きびざとう こめこ でんぶん げんまいに もちこ	ごまあぶら こめあぶら	しお こしょう					
	チャプチェ	ぶたひきにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ きびざとう しろざとう でんぶん	ごまあぶら しょうぶつゆ	しょうゆ(こむぎ) トウバンジャン しお					
	わかめスープ	とうら	わかめ		たまねぎ			スープストック しょうゆ(こむぎ) しお					
10 (火)	カレーうどん	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ	ソフトめん(こむぎ)	こめあぶら	カレールウ(こむぎ、たまご、バナナ) しょうゆ(こむぎ)	618 26.7 18.1 337 4.15	794 33.8 21.4 367 5.28	淡色野菜	食事の準備をみんなで協力してできていますか。給食当番が速やかに準備をすることは大切ですが、ほかの人も自分のすることを考えてみましょう。準備がスムーズにできると、食事の時間を多くとることができます。家庭でも、ぜひ食事の準備や片付けに協力してみましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう										
	じゃがいものチーズ煮	ベーコン	クリームチーズ			じゃがいも		しお こしょう パセリパウダー					
	かいそう ★海藻サラダ		わかめ くきわかめ こんぶ あかとさか しろとさか まのり	にんじん	もやし	きびざとう	ごまあぶら	す しお こしょう					
11 (水)	あわごはん					こめ おおむぎ きょうかまい あわ			701 30.6 25.0 438 1.91	856 38.0 31.1 501 2.37	緑黄色野菜	はしを正しく持ち、正しく使うことはできていますか。下のはしを薬指と小指、上のはしを残りの3本の指で支えます。動かすのは上のはしだけです。はしが交差したり、2本まとめて持つのは正しい持ち方ではありません。正しくはしを持てると、食べものをつかみやすだけでなく、ほかの人からの見た目もきれいです。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう										
	ごまチキン	とりにく たまご			しょうが にんにく	こむぎこ	ごまあぶら ごま	しお しょうゆ(こむぎ)					
	ごちくまめ ★五目豆	とりにく だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ いんげん	きびざとう	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ) みりん					
	あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ			はくさい ねぎ								

平成26年度

3月 よていこんだてひょう

下郷町学校給食共同調理場

日付	卒業おめでとう! こんだてめい	あか		みどり		きいろ		調味料	小学校	中学校	朝食・夕食で摂ってほしい食材	～今月の目標～ 一年間の食生活を反省しよう お知らせ・ひとくちメモ	
		血・筋肉・骨を作る		調子を整える		熱や力を作る			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
		1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 乳類 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀物・芋類 砂糖	6群 油 種実		脂質(g)	カルシウム(mg)			塩分量(g)
12 (木)	チキンピラフ	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こめ おおむぎ い	きょうかまい	こめあぶら	コンソメ しお こしょう	中学校3年生卒業 お祝いこんだて			中学校3年生の卒業お祝い献立です。ご卒業おめでとうございます。中学校3年生はこの日が最後の給食になります。これまで9年間給食を食べてきたみなさん、心に残る給食の思い出はできたでしょうか。友だちや先生と楽しく、味わって食べてほしいと思います。
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう										
	★コーンフ레이크サラダ	まぐろフ레이크(まぐろ)	ヨーグルト	ブロッコリー にんじん		コーンフ레이크	マヨネーズ(たまご)	しお こしょう					
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん ダイスタマト トマトピューレ	たまねぎ キャベツ	マカロニ(こむぎ) ジャがいも		ケチャップ コンソメ しお こしょう					
	しょう(小)いちご2個(中)お祝いデザート				しいちご	(中)おいしいデザート			679 23.4 21.5 288 2.15				
13 (金)	親子丼	たまご とりにく こおりとうふ		にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ い きびざとう	きょうかまい		さけ しょうゆ(こむぎ) しお	698 28.9 20.9 372 2.27	給食なし	魚介類	下郷中：給食なし 食事中に話をする中身や、声の大きさに気をつけていますか。まわりの人が嫌な気持ちにならないように、気持ち悪い話や汚い話はしないようにしましょう。楽しい話になると声が大きくなってしまいがちなので、まわりの人のことも考えて、大きすぎない声で話しましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳・オレンジ		ぎゅうにゅう		オレンジ								
	★切り干大根のゴマネーズ和え	ソフトチキン		こまつな	きりぼしだいこん もやし コーン		ごま マヨネーズ(たまご) こめあぶら	しょうゆ(こむぎ)					
	貝だくさんみそ汁	ちくわ みそ			だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	じゃがいも いとこんにやく							
16 (月)	菜めし		ちりめんじゃこ			こめ おおむぎ い	きょうかまい	ごま	だいこんわかな	671 21.6 21.3 325 2.32	782 24.7 24.0 347 2.74	海藻類	下郷中：3年生給食なし 好き嫌いをせず、なんでも食べることができていますか。苦手な食べものがあっても、全く食べないのではなく、少しずつ挑戦してみましょう。また、好きな食べもののばかりを多く食べすぎないように、いろいろな食べものをバランス良く食べることが心がけましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう										
	豆腐ハンバーグ	とりひきにく とうふ たまご		にんじん	たまねぎ	パン(こむぎ) しろざとう 三つ葉 でんぷん		さけ しょうゆ(こむぎ) しお ケチャップ ちゅうのうソース					
	★豆とさつまいものサラダ	だいず		にんじん ブロッコリー		さつまいも きびざとう	マヨネーズ(たまご)	しお こしょう す					
	キャベツのスープ			にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			コンソメ しお こしょう					
17 (火)	ごはん					こめ おおむぎ い	きょうかまい			701 27.0 25.1 369 2.37	824 31.5 29.0 398 2.82	緑黄色野菜	下郷中：3年生給食なし 給食の後片付けをきちんとできていますか。決まった片付け方を守ることはもちろんですが、最後に片付ける人のことも考え、食器にごはん粒などが付いたままにしない、おぼんにゴミがのったままにしない、など、一人一人が心がけるようにしましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう										
	★さんまの蒲焼き	さんま				かたくりこ きびざとう	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ) みりん さけ					
	炒り豆腐	とりひきにく とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ グリーンピース	きびざとう	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ)					
	白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ		はくさい								
18 (水)	食パン・マーマレードジャム					しょうゆ(こむぎ) マーマレードジャム				632 25.8 18.1 399 3.04	811 31.9 21.3 446 3.92	淡色野菜	下郷中：3年生給食なし おぼんや食器、食缶、お玉などを大切に扱っていますか。乱暴に扱うと変形してしまったり、傷が付いてしまいます。これから長く使うものなので、大切に扱いましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう										
	★ポークビーンズ	だいず おおむくまめ ぶたにく		にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも きびざとう	こめあぶら	ケチャップ ウスターソース しお こしょう					
	★キャベツのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ もやし	きびざとう	こめあぶら	す しお こしょう					
	コーンスープ	ベーコン	だっしふんにゅう		たまねぎ コーン クリーム コーン			コンソメ しお こしょう					
19 (木)	紫黒ごはん					こめ おおむぎ しこくまい	きょうかまい		郷土食を考える日			下郷中：3年生給食なし 郷土食を考える日です。献立に郷土料理の「さくさく」を取り入れました。さくさくという名前は、「小判がさくさく貯まるように」、野菜がさくさくとれるように」という願いをこめたもので、縁起物の料理といわれています。また、具材をさくさくと切ることから、この名前が付いたともいわれています。	
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう										
	さわらのねぎ味噌焼き	さわら みそ			ねぎ	きびざとう		しょうゆ(こむぎ) みりん					
	★切り干大根の炒め煮	ぶたにく		にんじん こまつな	きりぼしだいこん しめじ	きびざとう	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ) みりん いちみ					
	さくさく	つとどうふ さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ	こんにやく		しょうゆ(こむぎ) さけ しお みりん					
20 (金)	五目おこわ	とりにく あぶらあげ		にんじん	しょうが ごぼう しいたけ えだまめ	こめ もちこめ おおむぎ きょうかまい きびざとう	きょうかまい	こめあぶら	しょうゆ(こむぎ) さけ しお	小学校6年生卒業 お祝いこんだて			下郷中：3年生給食なし 小学校6年生の卒業お祝い献立です。ご卒業おめでとうございませす。6年生はこの日が小学校で食べる最後の給食になります。友だちや先生と楽しく、味わって食べてほしいと思います。また、ほかのみなさんも、この日が今年度最後の給食です。マナーに気をつけて、一年間をしっかりと締めくくしましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう										
	鶏の照り焼き	とりにく				かたくりこ		しょうゆ(こむぎ) さけ みりん					
	★ごま和え	たまご		にんじん こまつな	もやし	きびざとう しろざとう でんぷん	ごま しょうぶ つゆ	しょうゆ(こむぎ) しお					
	こづゆ	ほたてからいざし		にんじん ほうれんそう	きくらげ しいたけ	きくらげ いとこんにやく こんにやく		しょうゆ(こむぎ) しお					
	しょう(小)お祝いデザート(中)いちご3個				(中)いちご	(小)おいしいデザート			766 30.3 25.9 437 2.83				

「こんだてめい」の頭に★がついている献立は、カミカミメニューです。特に噛むことを意識して食べましょう。

※都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

今月の下郷町産の食材(予定)・・・とうふ、あぶらあげ、あつあげ、だいず、みそ、キャベツ、だいこん、はくさい、じゃがいも、こんにやく、いとこんにやく、こめ、あわ、しこくまい、しょうゆ

※斜体の食材は食物アレルギーを持つ児童・生徒のアレルギー食品となっているものです。(スープストックは小麦使用・不使用のものを使い分けています)

◎精米について 3月は下郷産ひとめぼれ(平成26年産)を使用いたします。放射性物質は検出されていないことを確認しています。

◎放射能モニタリングについて 先月の給食用食材の放射能モニタリングでは、基準値を超えた食材はありませんでした。