

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4

まいつきなのか  
毎月7日は  
しろいしーめん  
の  
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンがつきます。 ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

## ひな祭りのおはなし

3月3日は『ひな祭り』です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事で、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。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」が起源といわれています。ひな祭りの行事食には、「ちらしずし」や「ひなあられ」などがあり、それぞれに意味が込められた伝統的な食べ物として親しまれてきました。

## ひな祭りの食べ物



### ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

### ひなあられ



もとはひもちを砕いて作られていました。関東と関西では大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

給食では、3月3日に【ひなまつり献立】を提供します。

ちらしずしにつぼみ入りツナ和え、デザートにはゼリーが付きまます。春を感じてもらえるように、見た目にも華やかな献立となっています。どうぞお楽しみに！

2日(月)	3日(火) 【ひなまつり】	4日(水)	5日(木)	6日(金) 【卒業・進級お祝い】
ごはん ハムカツ 切干大根の炒り煮 みそけんちん汁	ちらしずし (錦糸たまご・きざみのり) つぼみ入りツナあえ うーめん汁 ひな祭りゼリー	ココアパン ポークシュウマイ (2こ) れんこんサラダ しょうゆラーメン	ごはん 和風ハンバーグ ガーリックポテト キムチスープ	ごはん 白身魚フライ(ソース) うーめんサラダ もやし汁 豆乳プリンタルト
赤 牛乳 ハム さつま揚げ とうふ 油揚げ みそ	赤 牛乳 たまごのり ツナ とり肉 油揚げ なた	赤 牛乳 ぶた肉 ツナ なた	赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	赤 牛乳 ホキ ハム ぶた肉 みそ
緑 切干大根 にんじん しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	緑 小松菜 つぼみ きゅうり にんじん ほうれん草 ねぎ	緑 れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ	緑 玉ねぎ 大根 しめじ エリンギ にんにく パセリ 白菜 もやし ねぎ いら にんじん キムチ	緑 キャベツ きゅうりにんじん コーン にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ ほうれん草
黄 ごはん パン粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	黄 ごはん ごま うーめん ゼリー	黄 パン 小麦粉 中華麺 油 ごま油	黄 ごはん バター じゃがいも 春雨	黄 ごはん パン粉 油 うーめん オリーブオイル じゃがいも ごま ごま油 タルト
エネルギー 757 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.4 g 塩分 3.8 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.8 g 塩分 4.1 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 898 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 28.5 g 塩分 3.2 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
麦ごはん ぶた丼の具 かぼちゃコロッケ 具だくさんみそ汁	ごはん ミートボールカレー もやしの中華あえ オレンジ	食パン キャラメルクリーム オムレツデミソース きのこペンネのソテー 豆と野菜のココロスープ	ごはん ぶた肉の五色揚げ 春色ゼリー 春雨スープ	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁
赤 牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	赤 牛乳 とり肉 チーズ わかめ かに風味かまぼこ	赤 牛乳 たまご ハム ベーコン 大豆	赤 牛乳 ぶた肉 凍りとうふ 大豆 みそ ベーコン	赤 牛乳 いわし ぶた肉 とうふ たまご
緑 しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ 大根 白菜 ねぎ ごぼう	緑 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	緑 マッシュルーム にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ パセリ にんじん 大根 枝豆 セロリー	緑 グリンピース もも ナタデココ 玉ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 ねぎ	緑 うめ しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 ねぎ
黄 ごはん 大麦油 さとう パン粉 じゃがいも	黄 ごはん 油 じゃがいも ごま油 さとう	黄 パン キャラメルクリーム さとう 油 生クリーム ペンネマカロニ じゃがいも	黄 ごはん でんぷん さつまいも 油 さとう ゼリー 春雨 ごま油	黄 ごはん 油 じゃがいも さとう でんぷん
エネルギー 838 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.8 g 塩分 3.1 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.0 g 塩分 3.7 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.9 g 塩分 4.3 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.9 g 塩分 3.1 g

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
麦ごはん ギョーザ(2こ) パンバンジーサラダ マーボー豆腐	ごはん ちくわの磯辺揚げ (2こ) ホイコーロー すいとん汁	わかめごはん 厚焼きたまご ぶた肉とれんこんの みそ炒め 油ふとさつま芋のみそ汁	きなこ揚げパン 大根サラダ 五目うどん ヨーグルト	しゅんぶん ひ <b>春分の日</b> 
<b>赤</b> 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ	<b>赤</b> 牛乳 ちくわ あおさ ぶた肉 厚揚げ とり肉 油揚げ	<b>赤</b> 牛乳 わかめ たまご ぶた肉 みそ とうふ	<b>赤</b> 牛乳 きなこ わかめ ツナ とり肉 油揚げ なると ヨーグルト	
<b>緑</b> キャベツ ならもやし にんじん きゅうり にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ	<b>緑</b> キャベツピーマン 赤ピーマン にんにく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	<b>緑</b> れんこん にんじん さやいんげん 白菜 ねぎ	<b>緑</b> 大根 きゅうり にんじん 白菜 しいたけ ねぎ	
<b>黄</b> ごはん 大麦 小麦粉 油 さとう でんぷん ごま油	<b>黄</b> ごはん 小麦粉 油 さとう ごま油 すいとん	<b>黄</b> ごはん 油 さとう ごま油 ごま油 ふ さつまいも	<b>黄</b> パン 油 さとう うどん	
エネルギー 818 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 21.8 g 塩 分 2.8 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 27.2 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.6 g 塩 分 3.9 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 25.1 g 塩 分 3.7 g	

23日(月)
麦ごはん キーマカレー イタリアンサラダ ABC 野菜スープ
<b>赤</b> 牛乳 ぶた肉 大豆 ひよこめ ハム ベーコン
<b>緑</b> にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり 枝豆 ブロッコリー 白菜 もやし コーン
<b>黄</b> ごはん 大麦 油 さとう マカロニ
エネルギー 763 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 19.5 g 塩 分 2.8 g

# 3月給食だより

いよいよ3月です。寒い日もありますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。また、3月は卒業や進級など節目の時期でもあります。給食センターでは、「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給食を作ってきました。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？  
 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と食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

あなたの食生活はどうか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

## ご卒業おめでとうございます

もうすぐ卒業の時を迎える中学3年生のみなさんにとっては、今月が最後の給食になりますね。小・中学校合わせて9年間の給食はいかがでしたか？給食センターでは、みなさんが毎日楽しく、そしておいしく食べてもらえるようにと願って、心を込めて給食を作ってきました。中学校を卒業すると、ほとんどの人は給食がなくなり、自分で選んで食べる機会が多くなります。「食べること」は「生きること」につながるの、自分自身の健康を考えて、食べること・生きることを大切に、未来を切り開いてほしいと思います。



## もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に疲れが出やすくなります。春休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

○の数が...

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべることをすきになりましょう