



3月こんだてのおしらせ

平成30年度



二戸市学校給食センター

給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品			ひとくちメモ	その日家で食べていただきたい食品です。
		おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】	おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		
1日(金)	ちらしずし、ぎゅうにゅう とりのみそやき、なのはなのごまあえ あさりのすましじる、ひなあられ	こめ、さとう、ごま しらたまふ、はなふ、ひなあられ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ あさり、もめんどうふ、なると	にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん しいたけ、えだまめ、にんにく、しょうが なのはな、もやし、えのきたけ、ねぎ	★3月1日(金)は ひなまつり給食です。	海そう 果物
4日(月)	むぎごはん、ぎゅうにゅう ふくじんづけあえ チキンカレー、はるか(かんきつ)	こめ、むぎ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、りんご、ふくじんづけ きゅうり、キャベツ はるか(かんきつ)	◆はるか(かんきつ) 1人 1/2個	きのこ類 小魚
5日(火)	くりりりせきはん、ぎゅうにゅう さけのりきゅうやき、だいこんとこんにやくのみそに かきたまじる、おいわいクレープ	こめ、もちごめ、あずき、くり ねりごま、ごま、さとう、あぶら でんぷん、クレープ	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく ちくわ、みそ、たまご なると、もめんどうふ	しょうが、だいこん、こんにやく にんじん、いんげん、えのきたけ こまつな、ねぎ	◆小学校・中学校を卒業するみなさん、ご 卒業おめでとうございます。お祝いの気持ち を込めた給食です。	果物 海そう
6日(水)	むぎごはん、ぎゅうにゅう はるまき、ぎょかいのチリソースに くわがめスープ	こめ、むぎ、はるさめ、こむぎご あぶら、じゃがいも、ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび たら(すりみ)、いか、くわがめ とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、ピーマン、ほししいたけ テンゲンサイ、ねぎ、しょうが	海藻は、水に溶ける食物繊維が 豊富です。	卵 乳製品
7日(木)	ごはん、ぎゅうにゅう さくらえびいりあつやきたまご、ひじきのごもくじ かんぼしだいこんのみそじる	こめ、さとう、じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、さくらえび だいち、ひじき、さつまあげ もめんどうふ、わかめ たるさわみそ	こんにやく、にんじん、ごぼう ふき、かんぼしだいこん	ひじきの五目煮は、大豆やじゃがいも、 野菜などをひじきと一緒に煮たを数分量 豊富な煮物です。	緑黄色野菜 果物
8日(金)	ざっこくごはん、さけふりかけ、ぎゅうにゅう さんまのかんろに、ごしきあえ ふのりのみそじる	こめ、いなぎび、もちひえ、あわ ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ、たまご かつおぶし、のり、さんま、ひじき ふのり、みそ	ほうれんそう、にんじん、もやし だいこん、ねぎ		きのこ類 緑黄色野菜
11日(月)	チキンライス、ぎゅうにゅう ホワイトグラタン、はなやさいサラダ やさいスープ	こめ、バター、あぶら マカロニ、じゃがいも、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、ベーコン	たまねぎ、グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、にんじん、はくさい		魚類 豆製品
12日(火)	ごはん、ぎゅうにゅう すきやきに、さつまいものてんぷら なめこじる、げんきヨーグルト	こめ、やきふ、さとう さつまいも、こむぎご、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきどうふ わかめ、みそ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、こんにやく はくさい、ねぎ、なめこ、だいこん		小魚
13日(水)	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、だいこんのうめあえ とうにゅうとんじる	こめ、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、さば、みそ ちくわ、ぶたにく、もめんどうふ とうにゅう	だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、ごぼう こんにやく、ねぎ、しょうが		芋類 果物
14日(木)	クロワッサン、ぎゅうにゅう、ミルメークコーヒー デミグラスハンバーグ ブロッコリーのサラダ、スープスパゲッティ	クロワッサン、ミルメーク でんぷん、さとう スパゲッティ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ベーコン、えび、いか、あさり	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、パプリカ、コーン にんじん、にんにく	熱量(kcal) 基準値 月平均 小学校 640kcal 642kcal 中学校 820kcal 797kcal	豆製品 海そう

ご卒業おめでとうございます

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。毎日をイキキと過ごすためには、健康な身体をつくるのが基本です。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切に充実した毎日を過ごしてください。

こんげつ にのへしさん
今月の二戸市産

こめ(いわてっご)、もちごめ
ざっこく(いなぎび、もちひえ、あわ)
とりにく、もめんどうふ
たるさわみそ
にんじん(3/7まで二戸市産)
じゃがいも、だいこん
かんぼしだいこん

ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が一緒になったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

ちらしずし
ひなあられ
ひしもち
はまぐりのしお汁
白酒

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、疲れやすくなるのでしっかり食べて体調を整え新生活を元気にスタートしましょう。

1年間ありがとうございました!