

Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
2 月	たまごいりとりそばごはん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば)	とり肉 大豆 卵	牛乳		えだまめ しょうが	ごはん	砂糖 でんぷん	油	670 25.2 2.1	821 30.7 2.7
	なのはなのすましじる	なると	わかめ	なばな にんじん	ねぎ					
	※いちごクリームだいふく	卵	乳		いちご		砂糖 米粉	油		
3 火	グラタンコロッケバーガー 牛乳 (バーガーパン グラタンコロッケ ●パックソース)		牛乳		たまねぎ	パン	パン粉 小麦粉 マカロニ		663 22.2 2.8	751 25.3 3.4
	カリフラワーのソテー	とり肉		にんじん さやいんげん	カリフラワー キャベツ			油		
	コーンスープ		牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし					
4 木	ポークカレーライス ※はっこう乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	はっこう乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん 大麦		油	762 26.3 3.1	944 30.4 3.8
	からあげ(2)	とり肉			しょうが	じゃがいも		油		
	キャベツとこんにゃくのサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし	こんにゃく 砂糖		油		
5 木	ごはん 牛乳		牛乳	とんじるに有機野菜を使っています にんじん だいこん ねぎ じゃがいも		ごはん				
	めばるのたつたあげ	めばる				でんぷん		油	763 28.4 1.9	903 32.0 2.3
	いりごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			ごま ごま油		
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも		油		
6 金	たんたんめん 牛乳 (ちゅうかめん たんたんスープ)	ぶた肉	牛乳		しょうが にんにく ただのこ ねぎ	ちゅうかめん		ごま ごま油	757 22.7 2.0	947 28.0 2.4
	きんとんパイ	卵				さつまいも 砂糖 小麦粉		油 マーガリン		
	だいこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	だいこん キャベツ	こんにゃく 砂糖		油		
9 月	ぶたどん 牛乳 (ごはん ぶたどんのぐ)	ぶた肉	牛乳		たまねぎ しょうが	ごはん				
	ごぼうサラダ	まくろ			ごぼう とうもろこし	しらす 砂糖		ごま マヨネーズ	707 24.4 2.8	964 30.4 3.6
	おいわいじる	なると		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ ねぎ しいたけ	ふ				
	※おいわいケーキ【中3のみ提供】	豆乳 大豆			いちご	米粉 砂糖				
10 火	祝卒業 中学校卒業式 (小学校のみ提供)									
	キーマサンド 牛乳 (しょくばん キーマカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	パン		油	562 23.0 3.5	719 28.7 4.5
	はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		砂糖	油		
11 水	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ			油		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	しおこうじチキンカツ	とり肉				パン粉 小麦粉		油	678 25.6 2.6	835 29.2 3.1
	ひじきいりに	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖		油		
12 木	とうにゅうじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳		にんじん	ごぼう はくさい だいこん ねぎ					
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	にくだんご(2)	とり肉			たまねぎ	パン粉			634 22.0 2.8	766 25.6 3.3
	こんにゃくとしおこんぶのいためナムル	ぶた肉	こんにゃく	にんじん こまつな		こんにゃく		ごま ごま油		
13 金	たまごわかめスープ	卵 とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ たまねぎ	でんぷん				
	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ なると	牛乳	にんじん こまつな	しめじ ねぎ	ソフトめん			650 29.4 3.2	821 34.8 4.0
	とりてん	とり肉				小麦粉 でんぷん		油		
16 月	さつまいものあまに						さつまいも 砂糖			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	カツレツ ●パックソース	とり肉				パン粉 小麦粉 でんぷん		油	684 25.2 2.3	833 28.1 2.7
	じゃがいものとさに	かつおぶし				じゃがいも 砂糖				
もずくのかきたまじる	卵	もずく	にんじん 千ゲンサイ	ねぎ	でんぷん					

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
17	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン ロングウインナー ●パッケチャップ)	ソーセージ	牛乳				パン	680 25.4 3.4	756 28.2 4.0
		いんげんのソテー	とり肉		にんじん さやいんげん	とうもろこし		油		
		ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャバツ		マカロニ		
		※ヨーグルト		ヨーグルト						
18	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	649 20.6 2.3	787 23.5 2.7
		しろみざかなフライ●パックスソース	タラ					パン粉 小麦粉		
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい もやし		ごま ごま油		
		なめこのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		なめこ だいこん ねぎ				
		※おいわいケーキ【小6のみ提供】	豆乳 大豆			いちご		米粉 砂糖		
親卒業 小学校卒業式 (中学校のみ提供)										
19	木	キーマカレーライス 牛乳 (ごはん キーマカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		ごはん	672 22.7 3.0	849 27.7 3.8
		はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		砂糖		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャバツ たまねぎ セロリ		油		
23	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	618 26.4 2.3	779 32.3 2.9
		やきにくいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが		こんにゃく		
		キャバツとツナのサラダ ●ドレッシング	まぐろ		にんじん	キャバツ えだまめ		砂糖		
		とりにくのフォー【世界の料理・ベトナム】	とり肉		こまつな バジル	もやし ねぎ		米 でんぷん		
24	火	くろパン 牛乳		牛乳				パン 黒糖	671 25.3 3.6	780 28.3 4.4
		ハンバーグきのこソース	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ マッシュルーム		パン粉		
		マカロニサラダ			にんじん	とうもろこし		マカロニ		
		クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも		
		※さくらゼリー				さくらんぼ レモン		砂糖		

- 学校で分けるもの ※業者配送
- おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- 太字は茨城県産使用を予定しております。● 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出して下さい。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗いましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べる事ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物 を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間 を過ごせましたか?</p>

ひな祭りの食べ物

<p>ひしもち</p> <p>緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していると考えられますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の形、関西地方では直徑1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	<p>白酒</p> <p>桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
--	---	--

<p>ちらしずし</p> <p>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すし。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、塩漬け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。</p>	<p>はまぐりのうしお汁</p> <p>はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p>
---	---

各地のひな菓子

<p>おこしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり (京都府)</p>	<p>おいり (鳥取県)</p>
<p>からすみ (岐阜県)</p>	<p>くしらもち (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	<p>うずまきもち (香川県)</p>