

Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

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)
		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	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 牛乳			たまねぎ	パン パン粉 小麦粉 マカロニ	663 22.2 2.8
	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			
3 火	たまごいりとりそぼろごはん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ)	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	670 25.2 2.1
	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	
4 水	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	763 28.4 1.9
	めばるのたつたあげ	めばる		ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ		でんぷん 油	
	いりごまあえ					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	
	※お楽しみデザート	卵	だっしふんにゅう			小麦粉 砂糖	マーガリン	
5 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 じゃがいも	762 26.3 3.1
	からあげ(2)	とり肉			しょうが		でんぷん 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	
6 金	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
	とりてん	とり肉					小麦粉 でんぷん 油	
	さつまいものあまに						さつまいも 砂糖	
9 月	コッペパン ●チョコクリーム 牛乳		牛乳				パン	683 28.0 3.1
	カツレツ	とり肉					パン粉 小麦粉 でんぷん	
	ポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			にんじん	とうもろこし		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
	ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト パセリ	カリフラワー セロリ たまねぎ キャベツ にんにく		マカロニ 砂糖 油	
10 火	キーマサンド 牛乳 (しょくぱん 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	562 23.0 3.5
	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	
	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	
11 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	634 22.0 2.8
	にくだんご(2)	とり肉			たまねぎ		パン粉	
	こんにゃくとしおこんぶのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	にんじん こまつな			こんにゃく 油	
	たまごわかめスープ	卵 とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ		でんぷん	
12 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	678 25.6 2.6
	しおこうじチキンカツ	とり肉					パン粉 小麦粉 油	
	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	
	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			
13 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	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし たけのこ ねぎ		ちゅうかめん 砂糖	757 22.7 2.0
	きんとんパイ	卵					さつまいも 砂糖 小麦粉	
	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	
16 月	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン ロングウインナー ●パックケチャップ)	ソーセージ	牛乳				パン	680 25.4 3.4
	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 キャベツ		マカロニ 油	
	※ヨーグルト		ヨーグルト					

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (1人あたり) たんぱく質 (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	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ ●パックソース はくさいのしおこんぶあえ なめこのみそしる	牛乳 タラ こんぶ わかめ	にんじん	はくさい もやし	ごはん パン粉 小麦粉 ごま ごま油	649 20.6 2.3		
18	水	ぶたどん 牛乳 (ごはん ぶたどんのぐ) ごぼうサラダ おいわいじる ※おいわいケーキ【小6のみ提供】	ぶた肉 まぐろ なると 豆乳 大豆	牛乳 にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが ごぼう とうもろこし だいこん しめじ わぎ しいたけ いちご	ごはん しらたき 砂糖 ごま マヨネーズ 米粉 砂糖	707 24.4 2.8		
19	木	小学校卒業式							
23	月	くろパン 牛乳 ハンバーグきのこソース マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 とり肉	にんじん にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし たまねぎ	パン 黒糖 パン粉 マカロニ じゃがいも 油	661 24.9 3.6		
24	火	ごはん 牛乳 やきにくいため キャベツとツナのサラダ ●ドレッシング とりにくのフォー【世界の料理・ベトナム】 ※さくらゼリー	ぶた肉 まぐろ とり肉	にんじん にんじん こまつな バジル	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ えだまめ もやし わぎ さくらんぼ レモン	ごはん こんにゃく 砂糖 米 でんぷん 砂糖	650 26.4 2.3		

- 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いません。
- 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くことでしょう。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。

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 手をきれいに洗えましたか?</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 を考えて食べることをできましたか?</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。

ひな祭りの食べ物

<p>ひしもち</p> <p>みどり・しろ・もも(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され、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。</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ほぐして発酵させた「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

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