

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じますね。

3月はまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

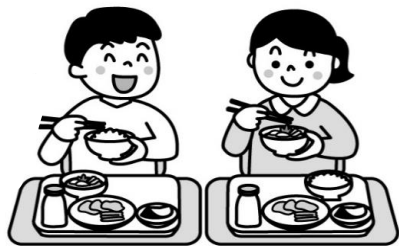
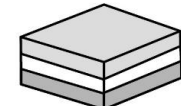


Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ちらしずし, 錦糸卵, 煮びたし, すまし汁, ひしもち.

3/3 ひなまつり

「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、子どもたちの健やかな成長と幸せを願います。



ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 鶏肉のたつた揚げ, 切り干し大根の煮物, 長いものみそ汁, のりふりかけ.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like メロンパン, いわし香味フライ, アスパラのソテー, ミネストローネ.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, プルコギ炒め, ビーフンスープ, フルーツミックスナタデココ.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, エビフライ, 花野菜サラダ, パックタルタルソース, コーンポタージュ, いちご.

Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぶりの照り焼き, ひじきと大豆の煮物, 国清汁.

食育の日・わ食の日



「国清汁(こくしょうじる)」とは、静岡県伊豆の国市にある「国清寺(こくせいじ)」に600年以上も前から伝わる汁物です。

お寺が発祥の汁物で、よく知られているものに、鎌倉の建長寺(けんちょうじ)の「けんちん汁」があります。



Table with columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, 五目厚焼卵, きんぴらごぼう, 赤だし, 納豆.

【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。

【献立にのせるマークについて】 ・・・地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。 ・・・カミカミ献立(よくかんで食べよう) ・・・給食センター返却用のゴミ袋がつかます。

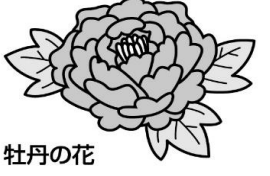
Table: 今月の平均栄養量. Columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, カルシウム mg, 鉄 mg, レチノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 803, 28.5, 21.7, 356, 3.4, 236, 0.78, 0.59, 26.

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳	13日 (水)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 小麦 乳 2 乳	14日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	サーモンフライ	サーモンフライ こめ油	6 さけ 小麦 大豆		マーボー豆腐	合挽ミンチ 豆腐 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ おろししょうが ガーリック マーボー豆腐の素 トマトケチャップ 中華スープ 清酒 しょうゆ さとう ごま油 でん粉 トウバンジャン さいいんげん もやし えのきたけ ロースハム こしょう しょうゆ コンソメスープ こめ油 ヨーグルト	1 牛肉 豚肉 4 大豆 3 4 3 3 3 3 4 4 4 4 1 6 2 6		ハンバーグ	ハンバーグ	1 鶏肉 大豆 豚肉
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ とうもろこし こめ油 コンソメスープ こしょう しょうゆ	3 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		野菜炒め	5 6 5 3 4 4 4 4 1 6 2 6	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま 大豆 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳		きのこのデミグラスソース煮	マッシュルーム えりんぎ まいたけ さとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう 塩	4 4 4 5 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	ササミのスープ	ササミ こめ油 にんじん たまねぎ ねぎ マカロニ(ABC) コンソメスープ こしょう しょうゆ	1 鶏肉 6 3 4 3 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ヨーグルト	6 2 6	ミックスナッツ		6	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ コンソメスープ しょうゆ 塩 こしょう
奈良のブルーベリージャム	ブルーベリージャム	5	ミックスナッツ	6	ココアパウダー	5	ココアパウダー	ココアパウダー	5	大豆	
エネルギー 767kcal			たんぱく質 32.2g	エネルギー 912kcal			たんぱく質 32.9g	エネルギー 769kcal			たんぱく質 29.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
18日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 小麦 乳 2 乳	19日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	あげじゃがそばあんかけ	じゃがいも こめ油 合挽ミンチ たまねぎ にんじん 枝豆 おろししょうが しょうゆ さとう 清酒 塩 でん粉	5 6 1 牛肉 豚肉 4 4 4 小麦 大豆 5		鶏肉の香味焼き	鶏肉の香味焼き	1 鶏肉 ごま
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	4 大豆 2 6 6 5 小麦 大豆		キャベツのサラダ	キャベツ とうもろこし	4 4
	みかんゼリー	みかんゼリー	5		バックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 ごま
エネルギー 860kcal			たんぱく質 27.3g	エネルギー 777kcal			たんぱく質 29.6g

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ一週間は、春のお彼岸です。また同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米をまぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものですが、季節の花にちなんで一般的に、春は牡丹の花が咲くことから「ぼたもち」、秋は萩の花が咲くことから「おはぎ」と呼ばれます。



祝☆卒業

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは食事を自分で選んで食べる機会が増えていくと思います。食べ方に悩んだときは、給食のことを思い出して、栄養バランスを意識してくださいね。

健康は毎日の食生活の積み重ねです。これからの皆さんの人生が、健康で実り多きものになりますように、給食センター職員一同願っています。



献立の基本「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて、栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりの食卓では、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえることを心がけましょう。

幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

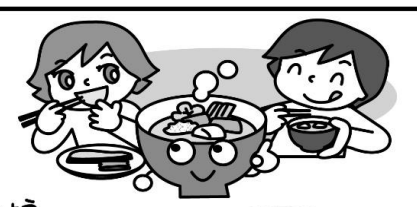
汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

全部の葉っぱをそろえて元気に!

和食クイズ



- Q1** ごはんと汁物の正しい置き方を○で囲みましょう。
- ① ② ③
- Q2** 和食の基本となる「だし」。だしに使われる食べ物は次のうちどれ?(いくつでも)
- ① さとう ② 昆布 ③ 煮干し ④ 米
⑤ けずり節 ⑥ 大豆 ⑦ 干しいたけ
- Q3** だしは和食の大切な味をつくりますが、その味の何を何と
いでしょう? □に文字を入れてください。 □ □ □
- Q4** 次の文章は和食について説明しています。下から言葉を選んで、□に入れます。
- ユネスコの□遺産に登録された「和食」は、料理そのものではなく、「□を尊ぶ」という日本人の食文化や習慣のことをいいます。日本は、□に長いため、さまざまな食べ物がとれ、四季折々の□の食べ物を料理に使うことができます。食事のスタイルは、□を基本とし、□バランスにも優れています。また、正月の□料理や□の年越しそばなど、さまざまな□と関わっていることも特徴です。食事前の「□」や食事後の「□」というあいさつにも、日本人ならではの感謝の気持ちが込められています。

おせち いただきます 自然 旬 栄養 無形文化
ごちそうさま 行事 南北 一汁三菜 大みそか

こたえ Q1=② Q2=②③⑤⑦ Q3=う・ま・み(味)
Q4=無形文化・自然・南北・旬・一汁三菜・栄養・おせち・大みそか・行事・いただきます・ごちそうさま