

3月 配ぜん表

(中学校)

いさはやしとうぶがっこうきょうしよく
諫早市東部学校給食センター

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

3月1日(金)


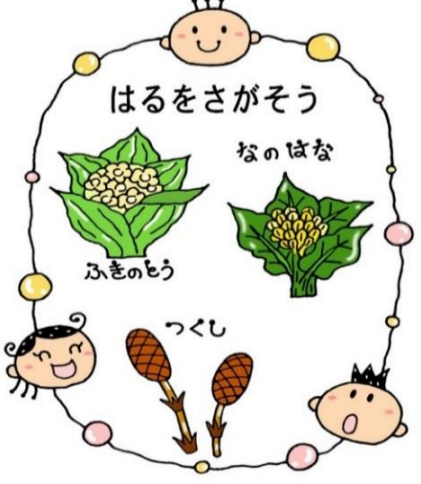
キャベツのソテー
鶏のから揚げ

ひなあられ

ちらし寿司 かきたま汁

ひなまつりの献立について

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形をかざり、お酒やひし餅などをお供えて、子どもたちが元気に大きくなるようにと願う行事です。今日はちらし寿司にし、ひなあられをつけています。

3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
<p>からしあえ 魚の南蛮漬</p> <p>ごはん つぼん汁</p>	<p>りんご 鶏肉とレバーのケチャップ炒め</p> <p>麦ごはん 白玉汁</p>	<p>ゆかりあえ れんこんいり 平つくね(2個)</p> <p>麦ごはん 煮込みおでん</p>	<p>アーモンドサラダ チョコクリーム</p> <p>小コッペパン スパゲッティナポリタン</p>	<p>ひしきと干し大根の含め煮 きびなご唐揚げ</p> <p>麦ごはん ヒカド</p>
<p>熊本県の郷土料理について</p> <p>熊本県の郷土料理の資料をご覧ください。</p>	<p>りんごについて</p> <p>りんごは古くから食べられている果物で、品種も1000種近くあります。食物繊維のペクチンが多く、下痢にも便秘にも効果があります。酸味はリンゴ酸やクエン酸で、体の疲れをとってくれます。また、ポリフェノールも含まれており、私たちの健康を守ってくれます。</p>	<p>つくねについて</p> <p>つくねとは、鶏肉などのすり身を団子状や棒状にして調理した食品です。「つくね」とは、「手でこねて形を作る。手でこねて丸くする。」といった意味をもつ言葉、「捏ねる(つくねる)」が語源とされています。今日は、シャキシャキとしたレンコンが入ったつくねです。食感を楽しみながら食べましょう。</p>	<p>アーモンドについて</p> <p>アーモンドはナッツ類の一つです。アーモンドは非常食として活用されるほど、栄養豊富な食べ物で、ビタミンやミネラル、食物繊維も多く含まれています。また、アーモンドの油にはオレイン酸が多く、私たちの健康を守ってくれます。</p>	<p>大根について</p> <p>今日は、ヒカドに大根を、そして含め煮には切り干し大根を使っています。切り干し大根は、大根を切って干したものです。生の大根を干すと長期間保存でき、甘味や風味も増しておいしくなります。切り干し大根には生よりも、カルシウムや、鉄分などが、多く含まれています。大根と切り干し大根の違いを感じながら食べましょう。</p>
<p>3月11日(月)</p> <p>にらともやしの炒め物 焼きぎょうざ(2個)</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮</p>	<p>3月12日(火)</p> <p>お祝いクレープ ごまドレッシングサラダ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>3月13日(水)</p> <p>卒業式</p>	<p>3月14日(木)</p> <p>ごぼうサラダ チキンナゲット</p> <p>パンパン ホワイトシチュー</p>	<p>3月15日(金)</p> <p>チンゲン菜の炒め物 しゅうまい(2個)</p> <p>麦ごはん ジージャー豆腐</p>
<p>厚揚げについて</p> <p>厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品です。揚げ豆腐とも呼ばれます。豆腐の表面のみを揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わります。煮物料理に入れたり、焼いて食べたりします。今日は、厚揚げを中華風の煮物にしました。おいしくいただきます。</p>	<p>卒業お祝い献立について</p> <p>3年生の皆さんはもうすぐ卒業ですね。9年間の給食で楽しい思い出はできましたか？今日は卒業のお祝いに、人気メニューのカレーライスとお祝いクレープをつけています。</p>	<p>卒業おめでとう</p> 	<p>パンパンについて</p> <p>甘くておいしいパンパンには、乾燥フルーツのドライパイナップルが入っています。ドライパイナップルには、生のパイナップルの約1.5倍の食物繊維が含まれています。食物繊維は便秘を防ぐ働きがあります。</p>	<p>チンゲン菜について</p> <p>チンゲン菜は、中国から伝わった野菜です。彩りがよく、炒め物、和え物、スープなどいろいろな料理に使えます。体の中でビタミンAにかわるカロテン、カリウムやカルシウムなどの栄養を多く含んでいます。おいしくいただきます。</p>
<p>3月18日(月)</p> <p>ツナと野菜の炒め物 かぼちゃ挽肉フライ</p> <p>ごはん にらたま汁</p>	<p>3月19日(火)</p> <p>春雨の酢の物 いわし生姜煮</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>3月20日(水)</p> <p>春分の日</p> <p>はるをさがそう なのはな ふきのとう つくし</p> 	<p>3月21日(木)</p> <p>キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>コッペパン いんげん豆と野菜のスープ</p>	<p>一年間を振り返る</p> <p>今年度最後の給食になりました。この1年間で苦手な物が少しでも食べられるようになったり、時間内に食べられるようになりましたか？食事のマナーや給食当番の仕事は、きちんとできましたか？これまでの給食についてふりかえってみましょう。</p>
<p>にらについて</p> <p>にらは、一株から3回以上も収穫ができるほど、生命力が強い野菜です。葉先がピンと伸びているもの、また、緑色が濃く肉厚で幅が広い葉のものが新鮮です。ビタミンAが多く、ビタミンEやビタミンCも含まれます。体の疲れをとったり肌荒れを予防したりする働きがあります。</p>	<p>いわしについて</p> <p>いわしには、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAという脂肪酸が多く含まれています。また、カルシウムも豊富です。今日は、しょうがを入れて煮てあります。骨もやわらかいので、残さず食べましょう。</p>	<p>一年間を振り返る</p> <p>今年度最後の給食になりました。この1年間で苦手な物が少しでも食べられるようになったり、時間内に食べられるようになりましたか？食事のマナーや給食当番の仕事は、きちんとできましたか？これまでの給食についてふりかえってみましょう。</p>	<p>ごいさました</p> <p>一年間ありがとうございました</p> 