



# \* 給食だより \*



※牛乳は毎日つきます。  
※物資の都合により献立が変更  
になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 772 kcal ・春色まぜごはん <b>NEW</b> ★ チキンナゲット(3個) ・五色和え <b>NEW</b> ・ゆばのすまし汁 ・ひなあられ ひなまつりメニュー	4日 890 kcal ・スタミナピラフ ・れんこんのスープ ・いよかんゼリー 中学3年生受検応援メニュー	5日 696 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・おかか和え ★ 肉じゃが	6日 780 kcal ★ ナン ・ドライカレー ★ コールスローサラダ ★ さつまいもチップス	7日 906 kcal ・ごはん ★ ささみのレモンソース ★ 塩ナムル ★ もずくスープ ★ ストロベリーカスタードタルト
10日 <b>振替休業日</b> 	11日 793 kcal ・ごはん ・サバのみそ煮 ★ ひじきの煮物 ・じゃがいものみそ汁	12日 719 kcal ★ ビビンバ丼 ・わかめスープ 西目産わかめ	13日 767 kcal ★ สปาゲッティミートソース ・ツナサラダ ・アセロラミルクゼリー	14日 708 kcal <b>NEW</b> ・ごまトースト ・チーズインハンバーグ ・温野菜サラダ ・バック青じそドレッシング ・マカロニのスープ
17日 764 kcal ・ごはん ・アジフライ ・パックソース ・切り干し大根の炒り煮 ・キャベツのみそ汁	18日 837 kcal ・ごはん ・鶏肉のジンジャーソース(2個) ・高野豆腐の炒めもの ・わかめのみそ汁 西目産わかめ	19日 830 kcal ・ごはん ・春巻き ・ホイコーロー ・もやしのスープ	20日 <b>春分の日</b> 	21日 898 kcal ・ポークカレー ・フルーツゼリーポンチ

## 中学3年生受検応援メニュー！

### スタミナピラフ

ピラフの具には、疲労回復効果のある、豚肉が使われています。玉ねぎもたっぷり入っているので、免疫力もアップします！

### れんこんのスープ

断面に穴が開いているれんこんを食べ、見通しがよくなりますように、願っています！食物繊維も豊富でおなかの調子も整います！

### いよかんゼリー

いよかんが「良い予感」を運んでくれます！



## 春が旬の生わかめ

わかめの旬は2月から5月です。冬にタネをまいて、春に収穫します。生わかめは日持ちしないので、1年中流通しているもののほとんどが乾燥品や塩蔵品です。

給食では、3月12日のわかめスープと18日のわかめのみそ汁に西目産のとれたて生わかめを使います。生わかめのシャキシャキとした歯ごたえと磯の香りを味わってください！



## 1年間の食生活をふりかえりましょう！

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、ふりかえってみましょう。できたことには☑にチェックを入れてみましょう！

<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた。 	<input type="checkbox"/> 1日3食、残さないで食べた。 	<input type="checkbox"/> 間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった。 	<input type="checkbox"/> 3つのグループの食品をバランスよく食べた。 	<input type="checkbox"/> 食べられることに感謝できた。 いただきます！ 
<input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう心がけた。 	<input type="checkbox"/> ながら食べをしなかった。 	<input type="checkbox"/> 塩分、脂質、糖分の多いおかしを食べすぎなかった。 	<input type="checkbox"/> きれいなものでもがんばって食べた。 	<input type="checkbox"/> みんなで仲よく食べた。 

## ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食には、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちにはよもぎが使われていて、邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物に使われるはまぐりは、仲良しな夫婦を表しています。これは、2枚の貝がピッタリと合わさっている形をしているからです。おひな様とおだいら様が末長く幸せに暮らせるように願って、はまぐりのお吸い物を食べます。

## リクエスト給食

小学校6年生と中学校3年生に「卒業おめでとうリクエスト給食」のアンケートをとりました。リクエストの多かったメニューを1月～3月の給食に取り入れます。★印のついている料理がリクエストメニューです。お楽しみに！