

3月の予定献立表



牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
<p>3月4日(火)応援メニュー 3月5日(水)には高校入試があります。中学3年生の皆さんの力になるような献立になっています！</p> <p>★スタミナピラフ…豚肉の入ったカレー味のピラフで疲労回復とスタミナを！ ★レンコンサラダ…レンコン入りで、先が見通せるように願いを込めています。 ★ミネストローネ…中学3年生のリクエスト給食1位のメニューをいれました♪</p> <p>受験前日や当日の料理</p> <p>緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。</p>				
<p>3日 753 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちらしごはん ・鶏肉のからあげ(2コ) ・春雨サラダ ・オキギスつみれのすまし汁 ・ひなあられ <p>ひなまつりメニュー</p>	<p>4日 518 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョア フレーン ・スタミナピラフ ・レンコンサラダ ・ミネストローネ <p>中3生応援メニュー</p>	<p>5日 529 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まるパン ・オムレツ ・トマトソースかけ ・じゃがいものチーズ焼き ・ABCスープ 	<p>6日 813 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・サイコロサラダ ・フルーツポンチ 	<p>7日 624 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆラーメン ・焼きギョウザ(2コ) ・元気サラダ ・ももゼリー
<p>10日 612 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・チーズつくねハンバーグ ・おかか和え ・じゃがいものみそ汁 	<p>11日 611 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の塩焼き ・ひじきの炒め物 ・豚汁 <p>★矢島高校生考案★ もったいなっぼの米糰を使用</p>	<p>12日 647 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★鶏のおかずみそ焼き ・五色和え ・けんちん汁 <p>★矢島高校生考案★ もったいなっぼの米糰を使用</p>	<p>13日 798 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ごまサラダ ・お祝いケーキ 	<p>14日</p> <p>卒業式</p>
<p>17日 685 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ささみのレモンソース ・切り干し大根の炒め煮 ・豆腐のみそ汁 	<p>18日 577 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉じゃが ・ひじきサラダ ・大根とわかめのみそ汁 <p>西目産わかめ</p>	<p>19日 654 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まるパン ・金満産白身魚の青のりフライ ・チキンのオーロラソースサラダ ・ポトフ ・ヨーグルト 	<p>20日</p> <p>春分の日</p> <p>学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。</p> <p>低学年栄養量 530kcal 中学年栄養量 650kcal 高学年栄養量 780kcal</p>	<p>21日 653 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンライスのホワイトソースかけ ・まめまめサラダ ・豆乳いちご大福

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳(じょうし)のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結び付いたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまくりのお吸い物などを食べる風習があります。

3月12日(水)「鶏のおかずみそ焼き」

鶏のおかずみそ焼きは、矢島高校から無償提供していただいた「もったいなっぼの米糰」で味付けしています。

「もったいなっぼの米糰」は、矢島高校の生徒が、鳥海の里(有)鳥海精機製作所(鳥海町)の米糰シリーズの「甘辛米こうじ」の商品から着想を得て、授業で考案した商品です。

米糰の動きでふっくらやわらかく焼き上がったままです。作ってくださった方々に感謝しておいしくいただきます。

春を告げる食品 わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができませんが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、和え物やみそ汁などにわかめを使った献立を出しています。3月18日(火)には西目産の生わかめをみそ汁に使用しています。いつもと違うしゃきしゃきとしたわかめの食感を味わいましょう。

生きるために必須のミネラル「ナトリウム」

ナトリウムは、体内の水分を調節したり、筋肉や内臓の動きを正常に保ったり、神経の動きを助けたりしています。ナトリウムは、食塩を始めとする調味料や加工食品に多く含まれています。とりすぎると高血圧症や胃がんなどの病気を引き起こしやすくなるので気をつけましょう。

菓子に含まれる塩分

スナック菓子は塩分が高めです。甘い菓子にも含まれています。

クラッカー-20g 約0.4g	ポップコーン1/3袋 約0.2g	ポテトチップス1/3袋 約0.2g	せんべい 約0.4g
串だんご(しょうゆ) 約0.4g	どら焼き 約0.3g	豆大福 約0.4g	チーズケーキ 約0.5g

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物への命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。