

☆目標：1年間の食生活をふり返ろう

令和6年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金																			
<p>スマホから簡単アクセス!</p> <p>献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！ 横手市HPからもアクセスできます。</p> 				<p>1日</p> <p>ごはん 豚肉の生姜炒め スパゲティサラダ 大根のみそ汁(ディフェンシン) ジョア(鉄分マスカット)</p>																			
<p>今月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>660</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>26.4</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>836</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>32.5</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	660	21.1~32.5g	26.4	中学校	830	836	27.0~41.5g	32.5	
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	660	21.1~32.5g	26.4																			
中学校	830	836	27.0~41.5g	32.5																			
<p>4日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 鶏だご入りすまし汁</p>	<p>5日</p> <p>コッパン いちご&マーガリン ハムチーズフライ 茹で野菜サラダ コーンポタージュ</p>	<p>6日</p> <p>ごはん いわしのオレンジ煮 土佐酢あえ ごま風味豚汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん ☆鶏肉のディフェンシンみそ焼き 大根と豚肉のべっこう煮 八杯豆腐汁 横手のりんごコンポート</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 横手のりんごジュース メンチカツのマスカットソースがけ まめまめサラダ 陸奥湾産ほたてのチャウダー (中のみ) すだちゼリー</p>																			
<p>11日</p> <p>野菜たっぷり塩ラーメン 味付き茹で卵 フルーツミックスゼリー</p>	<p>12日</p> <p>わかめごはん 鮭チーズフライソースがけ おかかあえ 横手のあっぷる豚の豚汁 ミルクココア</p>	<p>13日</p> <p>むぎ麦ごはん ポークカレー 花野菜サラダ 福神漬 カスタードプリン</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 春巻き マーボー豆腐 荳わかめのスープ (小のみ) すだちゼリー</p>	<p>15日</p> <p>ごはん 赤魚のみそ漬け焼き 肉じゃが けんちん汁 のりの佃煮</p>																			
<p>18日</p> <p>ごはん いわしのごまみそ煮 筑前煮 手まり麩のすまし汁 しそこんぶふりかけ</p>	<p>19日</p> <p>米粉パン ハニーマスタードチキン 焼きそば 野菜スープ さかなッツ</p>	<p>20日</p> <p>春分の白</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁</p>																				

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、卒業や進級などの節目を迎える時期です。この一年の食生活をふり返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて元気に学校生活を送ってほしいと思います。

日ごろの食生活を振り返ろう!


食事の前に、手をきれいに洗っていますか?




朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?




よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでますか?



☆今月の横手市統一料理は「鶏肉のディフェンシンみそ焼き」です。雄物川学校給食センターでは7日(木)に提供します。郷土の味をお楽しみに♪

『熟成ディフェンシンみそ』横手のみそは、こうじを、大豆の3倍使ったとてもぜいたくなみそです。その中でも、ディフェンシンみそは、特別なこうじ菌と横手産あきたこまち、横手産青大豆を使用しています。免疫力を高める「ディフェンシン」を人の体内で産生する効果のあるみそです。1(金)のみそ汁と、7(木)の鶏肉のみそ焼きに使用します!

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



8日(金)に、青森県むつ市様より無償提供いただいた、陸奥湾産の冷凍ベビーホタテを給食で提供します。むつ市様のご厚意に感謝し、おいしく味わいましょう。





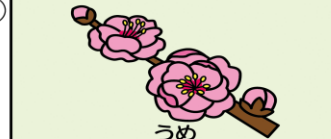
3月 食育だより



ひな祭り 3択クイズ





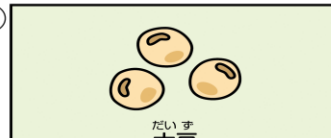
Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

- ①  ぎく
- ②  もも
- ③  うめ

Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

- ①  昔の子どもが好きな色
- ②  ひな人形の着物
- ③  春の風景

Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう？

- ①  米
- ②  小麦
- ③  大豆

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

- ①  子どもの健やかな成長
- ②  米がたくさんとれるように
- ③  お金がかせげるように

Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

- ①  金花糖
- ②  おこしもん
- ③  うずまきもち

こたえ Q1=② Q2=③ (雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=① (うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=① (特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリのお汁が作られる) Q5=② (①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<八杯豆腐汁>

絹ごし豆腐300g、干しいたけ5g、長ねぎ70g、

おろししょうが5g、【液体昆布だし 大さじ1、顆粒和風だし 小さじ1、しょうゆ 大さじ1】、片栗粉 大さじ1/2

- ① 絹ごし豆腐は4cmくらいの拍子木切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻して石突きをとり、せん切りにする。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に干しいたけの戻し汁と人数分の水を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ってきたら、戻したしいたけを入れて煮る。
- ⑥ 豆腐を入れて弱火にし、【 】の調味料を入れる。
- ⑦ 味が整ったら、おろししょうがを加え、水で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑧ 最後に長ねぎを入れて出来上がり。

<まめまめサラダ>

ツナ缶30g、ミックスビーンズ水煮70g、キャベツ180g、きゅうり50g、にんじん30g、バンバンジードレッシング (お好みのドレッシング) 40g

- ① ツナは水を切っておく。
- ② キャベツとにんじんはせん切りにして茹で、冷ましておく。
- ③ きゅうりは輪切りにする。
- ④ ①と②と③とミックスビーンズをドレッシングであえて出来上がり。