

# \* 給食だより \*

平成29年度

## 3月号

阿賀野市安田学校給食センター



### 1年間の食生活をふりかえろう

雪が多く、厳しい寒さが続いた2月でしたが、少しずつ春を感じるようになりました。いよいよ、今年度もあと1か月となりました。1年間でみなさんは、身長が伸び、体重も増え、成長したと思います。食べ物で体は作られていきます。この1年間の自分の食生活をふり返って、できなかった所は、改善できるように来年度に向けて目標をたてましょう。

### チャレンジ！ 食生活チェック

〇1年間でふりかえって、あてはまるところに〇をつけましょう。



|  |   |
|--|---|
| <p><b>チェックポイント①</b><br/>朝ごはんを毎日しっかり食べられた。</p> <p>(○・△・×)</p>                 | <p><b>チェックポイント②</b><br/>好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。</p> <p>(○・△・×)</p> |
| <p><b>チェックポイント③</b><br/>食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。</p> <p>(○・△・×)</p>  | <p><b>チェックポイント④</b><br/>食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。</p> <p>(○・△・×)</p>          |
| <p><b>チェックポイント⑤</b><br/>配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。</p> <p>(○・△・×)</p> | <p><b>チェックポイント⑥</b><br/>地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。</p> <p>(○・△・×)</p>  |



全部達成できましたか？ 食べることは自分自身の健康を作ります。そして食は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみです。また食べ物は、もとをたどればすべて命をもった生物で、地球が育んでくれたものです。さらに調理はじつは最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」とは言いますが、本当にいろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深くなります。これまで紹介してきたものはそのほんの少しですが、今日あなたが食べるそのひと口から、食の広い世界が広がっていきますように。



家族そろって食事をしましょう！  
料理や季節の食べ物の話をするこども「食育」です。

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <p><b>5日(月)</b><br/>(小・中)ココアワッフル<br/>(中)お餅のウレブ</p> <p>カミカミサラダ / たれかつ</p> <p>ごはん / とん汁</p> <p>安田小6年希望献立<br/>安田中卒業お祝い献立</p> | <p><b>6日(火)</b><br/>第1こ・中2こ・中2こ</p> <p>夏みかんサラダ / あじのフリッター</p> <p>米粉入りゆで中華めん / ジャージャーめんのだれ</p> <p>安田中卒業式</p> | <p><b>7日(水)</b><br/>数粒ヨーグルト</p> <p>そくせき漬け / さばの塩焼き</p> <p>ひじきごはん / 高野豆腐のみそ汁</p> <p>安田中2年代休</p>  | <p><b>8日(木)</b><br/>(中)ココアワッフル</p> <p>ごぼうとツナのサラダ / カレーコロッケ</p> <p>米粉パン / ミネストローネ</p> <p>安田小給食最終日</p> | <p><b>9日(金)</b></p> <p>ひなまつり三色ゆり</p> <p>切り干し大根煮 / とり肉のごまみそあん</p> <p>ごはん / 二色豆腐のすまし汁</p> <p>ひなまつり献立</p>    |
| <p><b>12日(月)</b></p> <p>いよかんゼリー / ビーンズサラダ</p> <p>麦ごはん / ポークカレー</p> <p>安田中2年修学旅行</p>                                       | <p><b>13日(火)</b></p> <p>炒めなます / 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん / ふのみそ汁</p> <p>安田中2年代休</p>                                 | <p><b>14日(水)</b><br/>(中・小・中)お餅のウレブ<br/>(中)ココアワッフル</p> <p>のり酢え / かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ごはん / 沢登餅</p> <p>中興卒業お祝い献立(中・小・中)<br/>駒林高等部2年給食なし</p> | <p><b>15日(木)</b></p> <p>かいそうサラダ / トマトオムレツ</p> <p>米粉パン / 春キャベツのチャウダー</p> <p>安田小給食最終日</p>              | <p><b>16日(金)</b></p> <p>いちごのミニロールケーキ</p> <p>春雨の中華サラダ / とり肉のマスタード焼き</p> <p>ごはん / ごまみそワンタン</p> <p>給食最終日</p> |

### 今月の地場産物

- 〇長ねぎ (じゃがいもグループ)
- 〇生しいたけ (JA)
- 〇米 〇ヨーグルト
- 〇しょうゆ 〇みそ
- 〇こんにゃく 〇牛乳



ご卒業  
おめでとうございます



卒業生のみなさん、卒業してもバランスよい食事をして、健康な体をつくってください。

### 3月 献立予定表

(中学校)

| 学年                     | 日  | 曜  | 牛乳 | こんだて  | 主な材料                               |                                      |   |   |   |   | エネルギー<br>kcal                        |             |
|------------------------|----|----|----|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------------|-------------|
|                        |    |    |    |   | 味をつける                              |                                      | 体の調子を整える                                  |   | エネルギーになる                                  |   |                                      |             |
| 1群                     | 2群 | 3群 | 4群 | 5群  | 6群                                 | 7群                                   | 8群  | 9群  | 10群                                       |   |                                      |             |
| 駒林高等<br>部3年<br>給食なし    | 1  | 木  | ○  | だて割りコッペパン<br>タコスサンドの具<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのポタージュ        | 鶏肉<br>大豆<br>ハーコン                   | 卵<br>キャベツ<br>コーン<br>かぼちゃ<br>たまご      | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 868<br>31.6                          |             |
| ひなまつり<br>献立            | 2  | 金  | ○  | ごはん<br>とり肉のごまみそあん<br>切り干し大根煮<br>二色豆腐のすまし汁<br>ひなまつり三色ゼリー | とりの肉<br>豆腐<br>豆腐                   | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 856<br>33.0                          |             |
| 安田小<br>5年生<br>希望<br>献立 | 5  | 月  | ○  | ごはん<br>たれかつ<br>カミカミサラダ<br>とん汁<br>お祝いクレープ                | とりの肉<br>キャベツ<br>コーン<br>たまご<br>しょうが | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 904<br>33.7                          |             |
| 安田中<br>卒業<br>お祝い<br>献立 | 6  | 火  | ○  | 米粉入りゆで中華めん<br>あじのフリッター<br>夏みかんサラダ<br>ジャージャーめんのたれ        | めん<br>揚げ<br>揚げ<br>揚げ               | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 896<br>33.5                          |             |
| 安田中<br>2年<br>代休        | 7  | 水  | ○  | ひじきごはん<br>さばの塩焼き<br>そくせき漬け<br>高野豆腐のみそ汁                  | ひじき<br>さば<br>高野豆腐                  | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 830<br>32.7                          |             |
|                        | 8  | 木  | ○  | 米粉パン<br>カレーコロッケ<br>ごぼうとツナのサラダ<br>ミネストローネ                | 米粉<br>揚げ<br>揚げ<br>揚げ               | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 783<br>25.7                          |             |
| 安田中<br>2年<br>給食なし      | 9  | 金  | ○  | ごはん<br>カレイのたつた南蛮漬け<br>ほうれん草とハムのサラダ<br>かきたまなめこ汁          | とりの肉<br>豆腐<br>豆腐                   | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが | 801<br>32.1 |

#### お知らせ

4月から安田学校給食センターが新しくなります。

現在の安田学校給食センターは、3月で役目を終え、閉鎖となります。新しい安田学校給食センターは、旧山手小学校のグラウンドに新設され、4月から給食の調理を開始します。昭和55年から長い間、安田地区の子どものために給食を作ってきた施設に感謝して、残りわずかとなった現在の給食センターで作る給食をおいしくいただきます。

新安田学校給食センター  
住所：阿賀野市福永910-1  
TEL：68-3011 FAX：68-3014



○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

| 学年                | 日  | 曜  | 牛乳 | こんだて   | 主な材料                   |   |   |   |   |   | エネルギー<br>kcal |
|-------------------|----|----|----|--|------------------------|---|---|---|---|---|---------------|
|                   |    |    |    |  | 味をつける                  |   | 体の調子を整える                                  |   | エネルギーになる                                  |   |               |
| 1群                | 2群 | 3群 | 4群 | 5群   | 6群                     | 7群  | 8群  | 9群  | 10群                                       |   |               |
| 安田中<br>2年<br>給食なし | 12 | 月  | ○  | 麦ごはん<br>ポークカレー<br>ビーンズサラダ<br>いよかんゼリー                       | 小麦粉<br>大豆<br>大豆<br>大豆  | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 小麦粉<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが<br>たまご<br>しょうが | 911<br>30.2   |
| 安田中<br>2年<br>代休   | 13 | 火  | ○  | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>炒めなます<br>心のみそ汁                             | とりの肉<br>鮭<br>豆腐<br>豆腐  | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 768<br>33.5   |
|                   | 14 | 水  | ○  | ごはん<br>かぼちゃひき肉フライ<br>のり酢和え<br>沢煮焼<br>ココアワッフル               | 小麦粉<br>大豆<br>大豆<br>大豆  | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 810<br>26.2   |
| 安田小<br>給食<br>献立   | 15 | 木  | ○  | 米粉パン<br>トマトオムレツ<br>かいそうサラダ<br>春キャベツのチャウダー                  | 米粉<br>揚げ<br>揚げ<br>揚げ   | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 817<br>28.1   |
| 給食<br>献立          | 16 | 金  | ○  | ごはん<br>とり肉のマスタード焼き<br>春雨の中華サラダ<br>ごまみそワンタン<br>いちごのミニロールケーキ | とりの肉<br>豆腐<br>豆腐<br>豆腐 | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが<br>しょうが      | 803<br>33.4   |

## 3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



## 甘酒と白酒

『うれしいひな祭り』の歌に出てくる「白酒」は、歌詞からも想像されるようにお酒の一種です。一方、「甘酒」は名前こそ酒がついていますが、ふつうアルコール分はありません。この二つ、似ているようでじつは作り方が違います。白酒は蒸したもち米と米こうじにみりんや焼酎を混ぜて熟成させ、出来たもち米をすりつぶして作ります。甘酒はご飯やおかゆに米こうじを混ぜ、一定の温度に保って作られます。子どものみなさんは、桃の節句にはどうぞ甘酒の方を召し上がってください(ただし甘酒には酒かすを使用して作られるものがあり、その場合はアルコール分を飲むので注意します)。甘酒は「ジャパニーズ・ヨーグルト」ともいわれ、ビタミンB群を豊富に含み、元気をだします。

