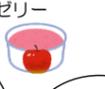


3月2日(月)

りんごゼリー  

ビビンバ
【もち麦ごはん
・肉炒め
・野菜ナムル】

春雨スープ

給食の語

3月は1年をしめくくる月です。今年度をはりかえって、みなさんの食生活はどうでしたか？1日3食、好き嫌いせず食事をすることができましたか？食事のマナーはどうでしたか？食べ物の動きや自分に必要な栄養素など考えることができましたか？新年度に向けて自分の食生活を見直し、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

3月3日(火)

ツナサラダ / (たまご焼き) 

スペシャル手巻き寿司 / 梅ひしお

ひなまつりゼリー 

手巻きずし(ずし飯) / とり肉と野菜のみそ汁

給食の語

今日は「ひな祭り」です。ひな祭りにはひな人形をかざり、桃の花、ひなあられなど色とりどりのお供えをします。それぞれに健康で元気に育ってほしい願いと、暖かい春を迎えられる喜びが込められています。ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、行事食にははまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずし等があります。給食では手巻きずしにしました。

3月4日(水)

五目煮豆 / ぶりのてり焼き 

ごはん / じゃがいものみそ汁

給食の語

ぶりは出世魚で、成長することで名前が変わります。石川県ではコソクラ→フクラギ→ガンド→ブリと呼びますが、関西ではフクラギをハマチと言うなど、全国で呼び名が変わります。石川県は天然ぶりの漁獲量が多く、たくさん水揚げされます。今日は金沢港で水揚げされた石川県産のふくらぎを調味料に漬けて焼きました。ふくらぎの栄養をしっかりとりましょう。

3月5日(木)

ほうれん草の和え / さけの西京焼き 

ごはん / 豆腐とわかめのみそ汁

お米のタルト 

給食の語

カルシウムは健康な体づくりには欠かせない栄養素で、骨や歯を丈夫にし、筋肉が正しく動くことにも役立ちます。とても大切な栄養素なので、体の中でカルシウムが不足すると、骨にあるカルシウムを使って補うしくみがあります。このため、長い期間カルシウムが不足すると骨が弱くなってしまいます。カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。

3月6日(金)

カツカレー
【もち麦ごはん
・チキンカレー
・とんかつ】

グリーンサラダ 

給食の語

豚は幸せのシンボルとして世界中で愛されている動物です。子どもをたくさん産むことや、おいしいお肉として食べられることから、幸福や豊かさの象徴になっているそうです。よく貯金箱でも豚をモチーフとしたものが多いのも豊かさを表すことからだそうです。今日は衣をつけてカラッと揚げたとんかつをカレーのトッピングにしました。

3月9日(月)

シーザーサラダ / コロッケ 

ごはん / 厚揚げのみそ汁

コーンミルク 

給食の語

3月は、最後の給食を味わっている中学校3年生のために、みんなが好きであろう献立を取り入れています。気づいていましたか？ビビンバやカレー、お米のタルトなどは小学生にも人気です。今日は、ミルクをつけました。牛乳が甘いコーヒータンポのような味になる、給食ならではのメニューです。しっかり混ぜて飲んでくださいね。

3月10日(火)

ブロッコリーの中 / 焼きぎょうざ(2個) 

華あえ

ごはん / 白菜の中華スープ

給食の語

給食では、肉や魚などを使用した料理の他に、必ずいくつかの種類の野菜を使用しています。これは彩りが良いという見た目の他にも、肉や魚を消化・吸収するために必要なビタミンやミネラルが野菜にたくさん含まれているからです。食べた肉や魚の2倍以上の野菜を、いろいろな種類を組み合わせるようにしましょう。

3月11日(水)

れんこんサラダ / きびなごフライ(2個) 

ひしもち 

(減)ごはん / いなりうどん

給食の語

「きびなご」は鹿児島県などでとれる小さな魚です。鮮度が落ちるのがとても早く、刺身で食べられるのは鹿児島などの産地だけです。今日はカリカリの衣をつけて仕上げたきびなごのフライです。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムを摂取することができます。

3月12日(木)

マカロニサラダ / とり天(小1,中2個) 

わかめごはん / 豚汁

給食の語

3年生は中学校最後の給食です。4月からはお弁当の人がほとんどだと思います。楽しい給食時間を先生や友達と過ごすことができましたか？「健康な体は1日にしてならず」。一食一食の積み重ねで、自分の体が作られ、明日の自分へとつながっていきます。みなさんにこれからも楽しい食の場がたくさんありますように。応援しています。

3月13日(金)

野菜とツナのサラダ 

ヨーグルト 

ハニーチーズトースト 

ポトフ 

給食の語

おなかのすいたときに、おなかのグーグーなるときがあります。これはおなかのすくと、胃や腸が動き出し、その時に空気が動くことで音が鳴ります。またよくかまずに急いで飲み込んでしまったときや、ストレスや緊張によって起こる場合もあります。おなかの鳴るのは自然な現象で、健康上の問題があるわけではありません。おいしく食事をするために、おなかのすくことは大切なことですね。

3月16日(月)

キャベツとツナのサラダ / ボークソテーとマトソース 

ごはん / 大根のみそ汁

給食の語

豚は幸せのシンボルとして世界中で愛されている動物です。子どもをたくさん産むことや、おいしいお肉として食べられることから、幸福や豊かさの象徴になっているそうです。よく貯金箱でも豚をモチーフとしたものが多いのも豊かさを表すことからだそうです。今日は焼いた豚肉に、ケチャップやパイナップル、ブルーベリーなどを合わせたトマトソースをかけました。

3月17日(火)

野菜の酢の物 / たまご焼き 

オレンジ 

ごはん / すき焼き煮

給食の語

給食では、肉や魚などを使用した料理の他に、必ずいくつかの種類の野菜を使用しています。これは彩りが良いという見た目の他にも、肉や魚を消化・吸収するために必要なビタミンやミネラルが野菜にたくさん含まれているからです。食べた肉や魚の2倍以上の野菜を、いろいろな種類を組み合わせるようにしましょう。

3月18日(水)

野菜のマリネ / コーンフライ 

卒業お祝いケーキ 

チキンライス / オニオンスープ

給食の語

とうもろこしは長い歴史の中で、そのまま食べる品種以外に、ポップコーン用、でんぷんや油材料用、どうぶつのおえさ用などたくさんの品種が作られてきました。また、色も黄色以外に白や赤、紫や黒いものもあり、食べずに飾り物として栽培されるものもあります。メキシコではとうもろこしの粉で作ったトルティーヤが主食として食べられています。

3月19日(木)

卒業式



3月20日(金)

春分の日



3月23日(月)

小松菜のピリ辛あえ / ししゃものカレー揚げ 

ごはん / 鶏だんご汁

給食の語

小松菜は育てやすい野菜でハウスなどで1年中栽培することができます。葉は、濃い緑色をした長い円形をしています。夏に収穫するものは葉のはばがせまく、冬は葉のはばが広がっています。また、冬に収穫されるものの方が、葉が厚く、やわらかく、甘くなります。今日は石川県産の小松菜とさつまいもを使ったかき揚げです。

3月24日(火)

ももゼリー 

ハヤシライス【もち麦ごはん・ハヤシルウ】 

コールスローサラダ 

給食の語

私たちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの動きは「体内時計」といわれます。春休み中、夜ふかしをしたり、生活が不規則になると、リズムがずれ、体調不良が続きやすくなります。休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に新しい学年での新学期を迎えましょう。

3月の【地場産物】

【志賀町産】 米 もち麦

【石川県産】 牛乳 大豆 米粉
たまご ぶり
ほうれん草 にんじん

