

3月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
	 まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。 この一年間、給食はどうでしたか？ どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。 今の教室で先生や友達と給食を食べるのもあと少しです。 思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしてください。   				
エネルギー/たんぱく質	3 614 32.9	4 550 23.8	5 603 26.3	6 513 27.8	7 682 23.8
	ひなまつり献立				
主食 主菜 副菜	ちらしずし とりのしおこうじやき いそびたし すましじる ひなあられ/ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース はるさめあえ たんなあまなつゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぶりのたつたあげ やさいおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	セルフハンバーガー ハンバーグ ゆでキャベツ トマトスープ バナナ/ぎゅうにゅう	わかめごはん くろはんぺんのあげに かきたまじる ミルクかんでんいちごソース ぎゅうにゅう
献立メモ	ひなまつり ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の成長と幸せを願い、お祝いする日です。「桃の節句(せっく)」とも呼ばれます。ひなまつりには、ちらしずしやはまぐり、ひなあられやひしもちを食べる風習があります。	あまなつ 丹那小学校に甘夏の木があることをご存じでしょうか？4年生と5年生が甘夏の収穫を手伝ってくれました。ビタミンCがいっぱい含まれていて、少し酸味のあるさわやかな味が特徴の果物です。	ぶり ぶりは「出世魚」として有名です。ぶりは成長とともに、わかし→いなだ→わらさ→ぶりと名前が変わります。大人がぶりなら、わらさは皆さんと同じ小・中学生くらいです。成長したぶりはあぶらがのっていて美味しいと言われています。	トマト トマトは野菜のなかでも世界1位の消費量を誇ります。うま味成分のグルタミン酸の濃度が高く、酸味や水分をいっぱい含むためサラダなどの生食、煮込み料理、ケチャップなどの調味料などいろいろな料理に使われます。	ふるさと給食の日 今日は函南町の小学校と中学校が同じメニューを食べる、「ふるさと給食の日」です。静岡県の特産物の黒はんぺんといちごを使った献立です。「黒はんぺんの揚げ煮」は初めて登場するメニューです。楽しみにしていてください。
エネルギー/たんぱく質	10 578 26.7	11 594 29.4	12 678 19.8	13 624 24.9	14 625 23.5
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん オレンジチキン なっとうあえ もずくスープ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん さわらのさいきょうやき ごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	ガーリックトースト にくだんごシチュー サイダーポンチ ぎゅうにゅう	うどん うどんのつけじる さつまいものかきあげ おこめのムース ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ポークカレー ツナサラダ デコポン ぎゅうにゅう
献立メモ	オレンジチキン オレンジチキンは、とりのからあげにオレンジジュースで作ったソースを絡めたものです。ソースには醤油等も使って、甘いオレンジジュースとしょっぱい醤油の合わせた甘塩っぱい味付けになっています。	さわら さわらは漢字で「鰯」と書くように、春を告げる魚と言われています。とくに瀬戸内海では、春を告げる東風を「鰯東風」と呼ぶほど春に鰯がとれています。ぶりと同じ出世魚で体が70cm以上あるとさわら、50cmまでは関西ではさごし、関東ではさごちといいます。	にんにく にんにくの強い香りのもと「アリシン」という成分で、ビタミンB1とくっつくと「アリシチアミン」という物質になり、糖質がエネルギーになるのを助けるため、スタミナ増強の効果が期待できます。	さつまいも さつまいもの紫色の皮にはアントシアニンがたっぷり含まれています。アントシアニンとはぶどうやりんご、ブルーベリー等にも含まれる、赤色や紫色の色素のことです。目の働きを高める効果や抗酸化作用などの効果が認められています。	デコポン デコポンは熊本県を代表するブランドのかんきつ類です。品種名を「不知火(しらぬい)」といい「ポンカン」と「清見」の交配から生まれました。甘さと適度な酸味、みずみずしさなどが特徴です。
エネルギー/たんぱく質	17 610 18.5	18	19	 生活リズムを大切に！	
	リクエスト給食				
主食 主菜 副菜	コーンライス えびフライ ポテチサラダ オニオンスープ いちごゼリー	給食はありません。 お弁当を持ってくる ください。	卒業式・修了式 1～5年生はお弁当を 持ってきてください。		
献立メモ	6年生リクエスト給食 今日は春休み前最後の給食です。丹那小学校のみんながわくわくできる、「お子様ランチ」をテーマにしたリクエスト給食です。				

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 もも せつ 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ



3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は何？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや



3/20 春分の日

Q3 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ



3/28 み ば 三つ葉の日

Q4 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト



答えは裏面を見てください。

3月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
3月		ちらしずし	こめ、むぎ、さとう	ごま	さけ、たまご	こんぶ	さやえんどう		酒、塩、醤油
		とりのしおこうじやき		ごまあぶら	とりにく			しょうが	塩麴
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	はくさい	醤油、酒
		すましじる	ふ		みそ、たまご		にんじん、ほうれんそう	たけのこ	醤油
		ひなあられ	こめ、さとう			こんぶ、あおのり	トマト、パプリカ		
4月	火	ソフトめん	ソフトめん						
		ミートソース	さとう、こむぎこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	ローリエ、塩、こしょう、マギーブイオン
		はるさめあえ	さとう	ごまあぶら	ハム		にんじん	キャベツ	中濃ソース
		たんなあまなつゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		あまなつ	醤油、酢
5月	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ぶりのたつたあげ	かたくりこ		ぶり			しょうが	醤油
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
6月	木	セルフハンバーガー	パン						
		ハンバーグ	さとう	あぶら	ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	たまねぎ	塩、こしょう、中濃ソース、赤ワイン
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		トマトスープ		あぶら	ハム、えび		トマト、こまつな	セロリ、しめじ、にんにく	マギーブイオン、ローリエ、塩
		バナナ						バナナ	
7月	金	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			酒
		くろはんぺんのあげに	かたくりこ、じゃがいも	あぶら	くろはんぺん、だいず		にんじん	えだまめ	みりん、酒
		かきたまじる	さとう		たまご、とりにく		にんじん	キャベツ、しいたけ	塩、こしょう、醤油
		ミルクかんてんいちごソース	さとう		ゼラチン	かんてん、ぎゅうにゅう		いちご	酢
10月		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		オレンジチキン	かたくりこ、さとう		とりにく			にんにく、しょうが	醤油、塩、こしょう、酒
		なっとうあえ	オレンジジュース		なっとう		ほうれんそう、にんじん	キャベツ	醤油
		もずくスープ	かたくりこ		もずく、かまぼこ、たまご		にんじん		マギーブイオン、醤油、塩、こしょう
11月	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さわらのさいきょうやき			さわら、みそ			しょうが	みりん、醤油、酒
		ごまあえ	さとう	ごま			にんじん	もやし、キャベツ	
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、ちんげんさい	ごぼう、だいこん	
12月	水	ガーリックトースト	パン	マーガリン			パセリ	にんにく	
		にくだんごシチュー	こむぎこ、かたくりこ	バター、あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、ちんげんさい	たまねぎ	塩、マギーブイオン、こしょう
		サイダーボンチ	さとう、しらたまだんご		かつおぶし			りんご、パイナップル、みかん	
13月	木	うどん	うどん						
		うどんのつけじる	さとう		とりにく、あぶらあげ	こんぶ	にんじん、はねぎ	しいたけ、ごぼう	醤油、みりん、塩
		さつまいものかきあげ	さつまいも、こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	みりん、塩
		おこめのムース	さとう、こめこ		たまご	ぎゅうにゅう			
14月	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ポークカレー	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ				
		デコボン						デコボン	
17月		コーンライス							
		えびフライ	パンこ、かたくりこ	あぶら	えび、だいず				中濃ソース
		ポテチサラダ	こむぎこ、さとう						
		オニオンスープ	じゃがいも	あぶら、ドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	
		いちごゼリー		あぶら	ハム			たまねぎ	マギーブイオン、塩、こしょう

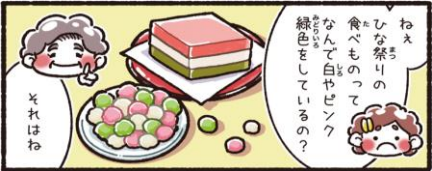
1年間の食生活をふいかえろう

1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 好ききらいをしないで食べた
- ☐ おやつは時間と量を決めて食べた
- ☐ よくかんで食べた
- ☐ 食事の前にせっけんで手を洗った
- ☐ 食事のマナーを守って食べた



ひな祭りの色



早寝・早起き・朝ごはん！

もうすぐ春休みが始まります。休みの日は夜更かしをしまったり、寝坊をして朝ごはんを食べなかったりと、生活リズムが乱れやすくなります。

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

春休みの合い言葉は「早寝・早起き・朝ご飯」で過ごしましょう。

クイズの答え
Q1⇒②(はまぐりの潮汁がよく作られている) Q2⇒③
Q3⇒②(秋分の日の呼び名は「おはぎ」) Q4⇒①