



3月の給食カレンダー Vol. 1



ねんかん きゅうしょく はんせい
一年間の給食の反省をしよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

3日(月) ⑥ひなあられ ④ちらしずしのぐ ③はながたハンバーグ おろしソース ②牛乳 ①ごはん ⑤すましじる	3月3日はひな祭りです。「桃の節句」といわれ、女の子の健やかな成長や幸せを願って行われる行事です。もともとは、草や紙で作った人形で体をなでて災いを移し、それを川や海に流しておはらいをする「流し雛」が始まりといわれています。また、ひなあられには3色や4色のものがありますが、4色のひなあられは、春夏秋冬の四季を表し、「一年中 幸せな日々を過ごせますように」という意味が込められています。 ※本日の大子町産食材は米です。	7日(金) ④ひじきのサラダ ③いかリングフライ 幼 小 1こ・中 2こ ②牛乳 ①ちゅうかめん ⑤みそラーメン スープ	みなさんは、一年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食の前に手をきちんと洗う、給食の準備は協力して行う、食べるときと食べ終わったときに「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんとする、食べるときは姿勢を正しくして良く噛んで食べるなど、たくさん学習できたと思います。今月は一年間を振り返り、きちんとできるようになったかを考えてみましょう。今日の給食は、人気メニューの「みそラーメン」です。
4日(火) ④いよかん ③ごぼうサラダ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤バター チキンカレー	いよかんは、みかん科の果物です。愛媛県でたくさん作られています。愛媛県は昔、「いよの国」と呼ばれていたことから、「いよかん」と名付けられました。いよかんの皮は厚いですが、むきやすく、果肉はやわらかで果汁が多く、甘くてよい香りがする果物です。ビタミンCが豊富な果物なので、風邪を予防してくれます。 ※本日の大子町産食材は米です。	10日(月) ⑦コーヒーマルのもと ⑥いちごクレープ ④かいそうサラダ ③とりにくのからあげ ②牛乳 ①わかめごはん ⑤とんじる	今日の給食は、「卒業お祝い給食」です。中学3年生のみなさんにとって最後の給食になります。思い出に残る給食になるよう心を込めて作りました。卒業後は、自分自身で食事を選ぶ機会が増えていきます。迷ったときは給食を思い出し、「血や肉や骨になる」、「体の調子を整える」、「エネルギーになる」の3つの働きをもつ食べ物を、バランスよく食べる習慣を身に付けてください。 ※本日の大子町産食材は米です。
5日(水) ④なのはなあえ ③さばのみそに ②牛乳 ①ごはん ⑤とうにゅう じる	「とうにゅうじる」に使われている「ほうれんそう」は、茨城県産です。ほうれんそうの旬は寒い冬の時期で、霜に触れることで甘味が増します。ほうれんそうはビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。特にカロテンが多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力をたかめるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。 ※本日の大子町産食材は米です。	11日(火) ④チキンライスのぐ ③うすやきたまご ②牛乳 ①ごはん ⑤はくさい スープ	今日は、日本で生まれた米料理の一つ「オムライス」です。ごはんにチキンライスの具を混ぜ、薄焼き卵をのせておいしく食べてください。茨城県は古くから養鶏業が盛んで、全国1位の鶏卵生産量を誇っています。卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素がほぼ含まれ、完全栄養食といわれています。また、卵は加熱しても栄養価はほとんど変わらないので、毎日食べてほしい食品の一つです。 ※本日の大子町産食材は米です。
6日(木) ③ブロッコリーサラダ ②牛乳 ①ビスキーパン ④にくだんごの ケチャップに	「ビスキー」とは、正しくはフランス語で「ビスキュイ」といい、「生地」や「ペースト」を意味する言葉です。また、ビスケットの語源でもあり、「ビスケットやクッキーなどの軽い焼き菓子」のことを指す場合もあります。ビスケット生地をパンの上に塗って焼いた、メロンパンに似たパンです。調理員さんが1つ1つ丁寧にビスケット生地を塗ってくれました。いつものパンとはひと味違った食感を楽しんでください。	12日(水) ④きりぼしだいこんの いために ③にしんのてりやき ②牛乳 ①むぎごはん ⑤もやしの ごまみそしる	切り干し大根は、生の大根を千切りや薄切りにして干したものです。冬場に野菜が収穫できなかったときに、保存用食品として考えられました。干すことで水分がぐんと減る代わりに、甘味と風味が加わり、栄養価も高くなります。特にカルシウムや鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が豊富です。 ※本日の大子町産食材は米・こんにゃくです。

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。