



# 3月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

1日(金)

ひなあられ

さわらのあけぼのやき

ちらしずしのぐ

ごはん (げんりょう)

なのはないり すましじる

ちらしずしのぐをごはんにまぜてたべましょう。

「桃の節句(もものせっく)」の行事食

3月3日は桃の節句(せっく)「ひなまつり」です。ひなまつりにはひな人形をかざり、桃の花やひしもちを供(そな)えます。また、子どもの健康と幸せを願い「ちらしずし」や「はまぐりのおすいもの」を料理してお祝いします。今日の給食は、みなさんがすこやかに成長することを願って作りました。ちらしずしのぐをごはんにまぜて食べてくださいね。おすいものには、春の食材「菜の花」を使いました。春を感じてください。

7日(木)

おいおいデザート(クレープ)

はるキャベツとパプリカのサラダ

やきにく

くろごめごはん

はなふの すましじる

卒業お祝い給食

卒業生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日は、卒業お祝いメニューの給食です。日本では、お祝いの時には、よくお赤飯(せきはん)を食べますが、給食では、伊万里産の赤く色づく黒米(くろごめ)を入れて「黒米(くろごめ)ごはん」を作りました。給食の基本は、「主食・主菜・副菜・牛乳」の組み合わせです。これは、成長期のみなさんの体に必要な栄養をバランスよく取り入れるためです。食事の基本としてこれからも覚えておいてくださいね。

4日(月)

ハッピーにんじん

こざら

かいそうサラダ

ごはんにかけてたべましょう。

だいずととうふのフライ

むぎごはん

チキンカレー

給食時間を楽しい時間に!

毎月2回、ハッピーにんじんの日がありますが、当たったことがありますか? これは、少しでも給食時間が楽しくなるように、調理員さんが考えてくれた取り組みです。また、給食時間を楽しむためには、ゆったり食べる時間がとれるようにルールを守ってすばやく準備をすることも大事です。そのためには、一人一人が自分の役割をちゃんと行うことがポイントです。

8日(金)

6年生のみなさん、前期課程修了おめでとうございます。みなさんが給食を食べた6年間は、いろいろなことがあったと思います。私たちは毎日一生懸命給食を作ったつもりですが、ときには嫌いな献立もあったでしょうね。しかし、よく食べてくれて本当にありがとうございました。みなさんが後期課程に進んでも、給食はありますので 後3年間よろしくね。「幸福は口福から」という言葉があります。砂田登志子さんという方の言葉です。「多くの病気は口から入ってきます。一口に気をつけ、一口をバカにせず、食がショックにならないように吟味したいものです。口には“入れる食”と“出す言葉”があり、両方とも安心と安全圏をしっかり守ることが大切です。」という意味があるそうです。何事も「身体が資本」であり、その身体を作っているのは、他の誰でもなく自分自身の毎日の食事であることを覚えておいてくださいね。今後のみなさんの幸せを祈っています。

令和6年3月8日 伊万里市学校給食センター職員一同

5日(火)

さばのみりんづけやき

おからにしめ

きょうどりょうり

山代西小5・6年生おすすめみそ汁

ごはん

ぐだくさんみそしる

山代西小学校5・6年生のおすすめみそ汁

今日のおかずの「貝だくさんみそ汁」は、11月に5・6年生を対象に募集した「家庭科で学習したことを盛り込んだ簡単に作れる栄養満点のみそ汁」に応募してくれた作品の中から、山代西小学校の5・6年生が考えてくれたおすすめみそ汁を作りました。工夫した点は、「まごはやさしい」の食材を全部入れたところだそうです。「まごはやさしい」の食材をそろえることで、栄養バランスがぐっとよくなります。

11日(月)

あつやきたまご

うめひじきふりかけ

ふりかけをごはんにかけてたべましょう。

ごはん

じゃがいもの そぼろに

元気な体をつくろう

元気な体をつくるためには、好き嫌いせず、何でも食べることが大切です。どんな食べ物でも、みなさんの体を元気にしようと働いてくれます。その働きによって食べ物を3つのグループに分けることができます。ごはんやパンなどはエネルギーを出します。肉や魚、卵、豆、海藻などは体をつくりまします。野菜や果物、きのこなどは体の調子を整えます。給食には、必ずこの3つのグループの食べ物が入っています。好き嫌いせず、しっかり食べて元気な体をつくりましましょう。

6日(水)

つくね

小1~小2:1こ  
小3~小6:2こ

ちゅうかサラダ

しろごまつくねのあんかけ

ごはん

はっぼうさい

いのちをつなぐ食べ物たち

「食べる」ことは私たちにとって「生きる」ために必要なことです。食べる前の「いただきます!」は、「いのちをありがたくいただきます」という言葉です。どんな食べ物にも「いのち」が宿っていて、私たちが食べるということはその「いのち」をいただくということなのです。感謝の気持ちを忘れずに、最後の一粒まできちんと食べまします。また、食後の「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人をはじめ、食事に関わってくれたすべての人への感謝の言葉です。心を込めて言いまします。

ねんかん 1年間どのような食生活を送りましたか?

1 毎日、朝ごはんを食べましたか?

2 一日3食、きちんと食べましたか?

3 好き嫌い、食べず嫌い減りましたか?

4 おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか?

5 おやつは時間と量を決めて食べましたか?

6 食事をする前に手洗いをしましたか?

7 食事はよくかんで食べましたか?

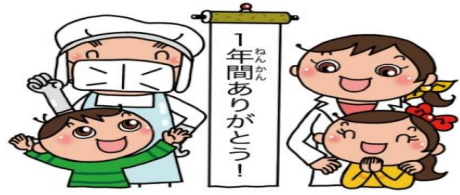
8 「ながら食べ」をしませんでしたか?

9 食事のマナーを守って食べることができましたか?

10 感謝して食べることができましたか?






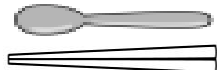




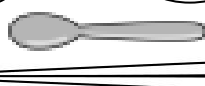

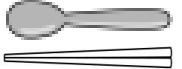

11 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?

12 家族や友だちと楽しく食べられましたか?



# 3月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>12日(火)</p>  <p>さばのみそだれかけ おかかあえ</p> <p>ごはん のっぺいじり</p> 	<p><b>はしの持ち方について</b></p> <p>日本の食事作法は、『はしに始まり、はしに終わる』というほど、はしは大切な食事の道具です。美しい「はし使い」をすると、料理を食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象をあたえます。学校の給食でもほとんどが「おはしの食事」です。正しいはしの持ち方ができているか確認してみてくださいね。</p>	<p>18日(月)</p>  <p>アスパラとささみのごまあえ さけフライ</p> <p><b>大坪小5年生おすすめみそ汁</b></p> <p>ごはん ベーコンはるさめ みそとうもろこしスープ</p> 	<p><b>大坪小5年生のおすすめみそ汁</b></p> <p>今日は、11月に5・6年生を対象に募集した「家庭科で学習したことを盛り込んだ簡単に作れる栄養満点のみそ汁」第2弾です。今回は、大坪小学校5年生が考えてくれた「ベーコン春雨みそ豆乳スープ」を作りました。工夫した点は、簡単に作れて、寒い冬でも体をしっかり温めることができるように考えたそうです。みそ汁にベーコンが入ると味に深みが出ておいしいですね。みなさん、味わって食べてくださいね。</p>
<p>13日(水)</p>  <p>ぎょうざ2こ ぶたにくとピーマンのオイスターソース</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> 	<p><b>食事のマナーについて</b></p> <p>食事のマナーとは、一緒に食べている人がいやな気持ちにならないように気をつけることです。感染症(かんせんしょう)防止対策で、なかなか楽しくおしゃべりしながらの給食ができませんでしたが、感染(かんせん)防止のために必要なマナーが身につきましたか?いただきますまでは、ちゃんとマスクをし、手洗いは石けんを使い、指の間やつめのまわりまできちんと洗いましょう。大きな声を出したり、歩き回ったりせず、落ち着いて食べましょう。</p>	<p>19日(火)</p>  <p><b>きょうどりょうり</b></p> <p>きりぼしだいこんのぶくめに ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ごはん はんぺんじり</p> 	<p><b>郷土料理(きょうどりょうり)について</b></p> <p>今日の「切り干し大根の含め煮」は、伊万里の郷土(きょうど)料理です。切り干し大根のことを「かんころ」とも言います。切り干し大根は、乾燥させることで甘みが増し、うまみと栄養価が凝縮します。食物繊維も多く含まれています。保存ができるので、季節をとわず作られていた家庭料理です。郷土(きょうど)料理とは、伊万里でとれる食材を上手に活用して作り、昔から食べつがれてきた料理です。郷土(きょうど)料理の味を覚えて、みなさんにもぜひ作れるようになってほしいと思います。</p>
<p>14日(木)</p>  <p>こまつなのアーモンドあえ あげどりのあまずあん</p> <p>ごはん いまりたっぷり みそしる</p> 	<p><b>学校給食献立調理発表会において「優秀賞」</b></p> <p>今日は、佐賀県学校給食献立調理発表会で「優秀賞」をいただいた献立です。これは、日ごろ給食で出している献立を出し合って競う大会です。この献立のポイントは、これまで「ふるさと食材いまりの日」で紹介した食材を取り入れることで、伊万里市では多くのおいしい食材が作られていることをみんなに伝えること。さらにこの料理を味わいながら、故郷を愛する気持ちをもってもらいたいという思いをこめた献立です。「優秀賞」という評価をいただくことができ、伊万里市学校給食センターでは、とても喜んでいきます。お味はいかがでしょう?</p>	<p>21日(木)</p> <p><b>ハッピーにんじん</b></p>  <p>ポテトサラダ タコライスのご ごはんにごせてたべましょう。</p> <p>むぎごはん たまごスープ</p> 	<p><b>タコライスについて</b></p> <p>今日は、今年度最後の給食です。みんなで協力して準備や後片付けができましたか?きれいな食べ物がある人は、一つでも食べられるようになりましたか?春休みは、次の学年に向けて体調を整えるためにも朝、昼、夕の1日3食しっかり食べましょう。4月8日の始業式を元気に新たなスタートが切れるように、よい生活リズムで過ごしてくださいね。そして今年度最後の給食はタコライスです。タコライスは、沖縄県のソウルフードです。メキシコ料理の「タコス」をご飯の上に乗せた料理なので、「タコライス」と言います。沖縄県にはアメリカ軍の基地があり、軍人さんがタコスを沖縄県に持ち込んだため、このような料理が生まれました。沖縄県の給食にも登場するほど、人気のメニューだそうですよ。</p>
<p>15日(金)</p> <p>クロワッサン 小1~小4:1こ 小5~小6:2こ</p>  <p>スパゲティサラダ てづくりハンバーグ</p> <p>クロワッサン ほうれんそうの クリームスープ</p> 	<p><b>ハンバーグについて</b></p> <p>今日の給食は手作りハンバーグです。給食センターで、調理員さんが一つ一つ丁寧に(ていねい)に丸めて作りました。ハンバーグが生まれたのは、ドイツのハンブルグ地方だと言われています。英語の「ハンバーグ」はハンブルグ地方を意味する言葉でもあります。日本ではハンバーグと言っても、中にチーズが入ったものや、和風ソース、デミグラスソースなど、色々な種類がありますね。今日はケチャップソースと合わせました。お味はいかがですか?</p>	<p><b>「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!</b></p>  <p>副菜となるおもな料理 (Side dishes: vegetable salad, miso soup, etc.) 主菜となるおもな食べ物 (Main dishes: chicken, fish, etc.) 主食となる食べ物 (Main food: rice, bread, etc.)</p>	