

3月の配膳表

伊万里市学校給食センター

1日(金)

ひなあられ

鯖のあけぼの焼き

散らし寿司の具

散らし寿司の具をごはんに混ぜて食べましょう

ごはん(減量)

菜の花入りすまし汁

「桃の節句(もものせっく)」の行事食

3月3日は桃の節句「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えます。また、子どもの健康と幸せを願い「散らし寿司」や「はまぐりのお吸い物」を料理してお祝いします。今日の給食は、みなさんが健やかに成長することを願って作りました。散らし寿司の具をごはんに混ぜて食べてください。お吸い物には、春の食材「菜の花」を使用しました。春を感じてください。

7日(木)

お祝いデザート(クレープ)

春キャベツとパプリカのサラダ

焼肉

黒米ごはん

花麩のすまし汁

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、よくお赤飯を食べますが、給食では、伊万里産の赤く色づく黒米を入れて「黒米ごはん」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。

4日(月)

Happyにんじん

小皿

海藻サラダ

ごはんにかけて食べましょう。

大豆と豆腐のフライ

チキンカレー

麦ごはん

給食時間を楽しい時間に!

毎月2回、Happy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)

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校から9年間、学校給食を1700回ほど食べたことになりませんが、給食の思い出が何かありますか? 給食時間が楽しいと感じてもらえていたならうれしいです。給食は、みなさんたちが体も心も健やかに成長するように考えて作られていました。だから、好きな物ばかりではなく、時には苦手なものもあったのではないのでしょうか? 給食では主食、主菜、副菜を組み合わせることで栄養のバランスが整うことや和食を基本に日本各地の味の体験もできましたね。これから先は、準備してもらった食事ばかりではなく、自分で選んで食べる機会が増えてきます。そんな時、自分の体や心に優しい食事ができるようになってほしいと思います。どんな食事がいいのかわからなくなったときは、給食を思い出してくださいね。しっかり食べて、夢に向かって頑張ってください。

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)

鯖のみりん漬け焼き

おから煮しめ

郷土料理

山代西小5・6年生おすすめみそ汁

ごはん

貝たくさんみそ汁

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「貝たくさんみそ汁」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。中学生のみなさんは、どんなみそ汁を考えますか?

11日(月)

厚焼き卵

梅ひじきふりかけ

ふりかけをごはんにかけて食べましょう。

ごはん

じゃがいものそぼろ煮

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、海草などは体をつくります。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ょう。

6日(水)

中華サラダ

白ごまつくねのあんかけ2個

ごはん

八宝菜

命をつなぐ食べ物たち

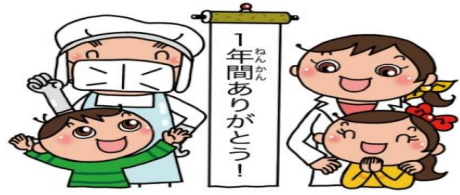
「食べる」ことは私たちにとって「生きる」ために必要なことです。食べる前の「いただきます!」は、「命をありがとうございます」という言葉です。どんな食べ物にも「命」が宿っていて、私たちが食べるということはその「命」をいただくということなのです。感謝の気持ちを忘れずに、最後の一粒まできちんと食べましょう。また、食後の「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人をはじめ、食事に関わってくれたすべての人への感謝の言葉です。心を込めて言しましょう。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。






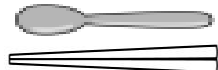









腸 (腸管の上皮細胞)	皮ふ	血液 (赤血球)	骨
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。



3月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>12日(火)</p>  <p>鯖のみそだれかけ おかか和え</p> <p>ごはん のっぺい汁</p> 	<p>はしの持ち方について</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和え 鮭フライ</p> <p>大坪小5年生おすすめみそ汁</p> <p>ごはん ベーコン春雨 みそ豆乳スープ</p> 	<p>大坪小5年生のおすすめみそ汁</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個 豚肉とピーマンのオイスターソース</p> <p>ごはん 中華スープ</p> 	<p>食事のマナーについて</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、感染防止のために必要なマナーが身に付きましたか？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>郷土料理 切干大根の含め煮 豚肉の生姜炒め</p> <p>ごはん はんぺん汁</p> 	<p>郷土料理について</p> <p>今日の「切干大根の含め煮」は、伊万里の郷土料理です。切干大根のことを「かんころ」とも言います。切干大根は、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>小松菜のアーモンド和え 揚げ鶏の甘酢あん</p> <p>伊万里たっぷり ごはん みそ汁</p> 	<p>学校給食献立調理発表会において「優秀賞」</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>ハッピーにんじん</p>  <p>ポテトサラダ タコライス<small>の具</small></p> <p>ごはんにのせて食べましょう。</p> <p>麦ごはん 卵スープ</p> 	<p>タコライスについて</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？嫌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お土産に持ち込んだため、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>スパゲティサラダ 手作りハンバーグ</p> <p>クロワッサン2こ ほうれん草の クリームスープ</p> 	<p>ハンバーグについて</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>「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!</p>  <p>副菜となるおもな料理 主菜となるおもな食べ物 主食となる食べ物</p>	