

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間・ ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちよし ととの 体の調子を整える	ひとつこと
3月	★ひな祭りメニュー★ ちらし寿司 すまし汁 うま煮 ひな祭りゼリー	牛乳 昆布 高野豆腐 木綿豆腐 とり肉	米 強化米 三温糖 こんにゃく ひな祭りゼリー 米油	人参 たけのこ 生しいたけ 長ねぎ 大根 ごぼう	ひなまつりの行事食として、ちらし寿司が登場します。デザートはひなまつりをイメージした3色ゼリーです。ひな祭りの定番の色には、それぞれ意味があります。緑は草の色、白は雪の色、ピンク（桃色）は花の色を意味しています。春の訪れを表現している色です。
4火	ご飯 卵ときのこのスープ チンジャオロース ぎょうざ(小2個・中3個)	牛乳 卵 豚肉 ぎょうざ	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ 生しいたけ まいたけ たけのこ ピーマン 人参 もやし にんにく	減塩のため、ぎょうざ等にはしょうゆをつけていません。 
5水	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ミートローフ ほうれん草ののり和え	牛乳 みそ 昆布 油揚げ 木綿豆腐 とり肉 のり	米 強化米 パン粉 三温糖	大根 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし にんにく	ミートローフは給食センターで手作りしています。大きなトレーに生地を入れ、約300人分ずつ2回に分けて焼いています。ひき肉と豆腐を混ぜているので、高たんぱく・低カロリーに仕上げることができます。
6木	森高牛乳 醤油ラーメン 牛乳もち入りフルーツ和え	牛乳 豚肉 チャーシュー なると 生クリーム	パックラメン でん粉 三温糖	メンマ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんにく パイン缶 みかん缶 もも缶	牛乳もちを手軽においしくカルシウムがとれるデザートです。今回は牛乳27キロ、三温糖2.8キロ、生クリーム2キロを大きな釜に入れて練って作ります。完成した大きなもちを手作業で一口大に切っています。
7金	★ふるさと給食★ 麦茶 かきご飯 みそ汁(豆腐・長ねぎ) おに昆布ザンギ 昆布麺サラダ 森高アイス とろろ昆布	みそ 昆布 かき とろろ昆布 昆布麺 木綿豆腐 とり肉 ハム アイスクリーム	米 麦 三温糖 でん粉 サラダ油	人参 干し椎茸 長ねぎ レモン果汁 しょうが	毎年恒例のふるさと給食のメインは「かきご飯」です。厚岸町産のかきをたくさん入れて作ります。みそ汁にはとろろ昆布も付けました。食べるときに昆布をみそ汁の中に入れて、混ぜて食べてください。主菜はおに昆布ザンギです。だしのうま味を活かした献立です。昆布麺は久しぶりに使います。スープで提供することが多いですが、今回はサラダにしました。デザートは森高牧場さんのアイスです。地元のものその地域で消費することを地産地消といえます。
10月	ハヤシライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 冷凍白玉 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ダイストマト にんにく しょうが パイン缶 みかん缶 もも缶	2月4日の臨時休校の日に登場予定だったハヤシライスが提供になります。「ハヤシライスを食べたい」というリクエストに応えました。毎回、カレーライスやハヤシライスの時は、ご飯の残食がとても少ないです。
11火	揚げパン(きなこ) ポトフ アラビアータ風炒め NEW	牛乳 ウィナー とり肉 きな粉	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ サラダ油 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	久しぶりに揚げパンが登場します。きなこ味にしました。きなこは大豆から作られています。たんぱく質や食物繊維をとることができます。大豆イソフラボンは丈夫な骨を維持するのに役立つ成分です。
12水	★寄贈牛肉メニュー★ ご飯 トマトスープ サイコロステーキ マッシュポテト・ブロッコリー	牛乳 牛肉	米 強化米 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ダイストマト セロリ ブロッコリー	町内の畜産農家 兵頭様より、厚岸町産の牛肉を寄贈していただきました。今回はサイコロステーキにしました。牛肉は令和2年度以来、久しぶりに登場します。牛肉はビタミンB12や鉄などの貧血予防に役立つ栄養素がたくさんあります。感謝の気持ちを込めて味わって食べてください。
13木	あっけし極みるく65 親子うどん 大学いも	牛乳 昆布 とり肉 卵 油揚げ なると	パッくうどん 三温糖 さつまいも ざらめ サラダ油 米油	人参 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ	明日は中学校の卒業式です。中学校3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。9年間、給食を食べてくれてありがとうございます。これからも食べることを楽しみながら、元気にすごしてください。
14金	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) とり肉の生姜焼き もやしのカレー炒め	牛乳 みそ 昆布 油揚げ とり肉	米 強化米 米油	白菜 人参 玉ねぎ もやし しょうが	小学校のみ給食の提供があります。カレーの本場インドでは、家庭によって使うスパイスを変えたオリジナルカレーを食べているそうです。スパイスは体を温めたり、消化を助ける働きがあります。
17月	チキンカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク ツナ	米 強化米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 米油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しょうが にんにく	給食のカレーライスは、ルウ3種類、ソース、りんごピューレ、スキムミルク、チャツネなど、いろいろな材料を合わせて作っています。ブロッコリーのサラダには卵不使用のノンエッグマヨネーズを使っています。
18火	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐・大根おろし) いわしのみそ煮 れんこんのきんぴら炒め	牛乳 みそ 昆布 木綿豆腐 いわしのみそ煮	米 強化米 三温糖 米油	なめこ 大根 れんこん 人参 干し椎茸 たけのこ	明日は小学校の卒業式です。小学校6年生のみなさん卒業おめでとうございます。中学校では、給食の量が少し増えます。時々、苦手なものが出ることもあると思いますが、チャレンジしてもらえると嬉しいです。
19水	ご飯 キムチ鍋 唐揚げ パンパンジーサラダ	牛乳 みそ 昆布 豚肉 木綿豆腐 とり肉	米 強化米 こんにゃく でん粉 サラダ油	しめじ 人参 白菜 白菜キムチ もやし キャベツ きゅうり にんにく	 中学校のみ給食の提供があります。ピリ辛味のキムチ鍋が登場します。
21金	ご飯 オニオンスープ ポークチャップ オムレツ	牛乳 ベーコン 豚肉 オムレツ	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ 生しいたけ しめじ	今年度最後の給食の日になりました。好きなメニューはありましたか？あっという間に新学期が始まります。次の学年に向けて体調を整えて準備しましょう。来年度の給食も楽しみにしててください。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	629(530)	698(650)	766(780)	828(830)
たんぱく質 g	24.9 (21.8)	27.6 (26.8)	30.0 (32.2)	32.3 (34.2)

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

都合により、献立、材料等を変更することがございますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

7日実施の「ふるさと給食」や12日実施の「牛肉メニュー」については、放送原稿などでも別途紹介する予定です。牛肉メニューは4月以降にも登場する予定です。楽しみにしててください。

「何を食べようかな？」と迷ったときには、給食の献立表を参考にして考えてみてください。春休み中も3食しっかり食べ、規則正しい生活を送りましょう。新年度に向けて体力をつけましょう。