

	月		火		水		木		金		
献立	1		2		3		4		5		
	わかめごはん		あげパン		ごはん 牛乳		ミニコッペパン 牛乳		5 <道産牛肉無償提供の日>	牛乳	
	しめじのみそしる		ポトフ		とりごぼろじる		エビとチンゲンサイのスープ		ごはん		
	たらざんぎ		とりにくのてりやき		さばのしょうがしょうゆやき		ソースやきそば		とうふのみそしる		
だいこんのそぼろに		みかん		こまつなのいそあえ		いちごジャム		ココロステーキと			
牛乳		牛乳		ひなまつりゼリー				やさいのソテー			
エネルギー	640kcal	830kcal	630kcal	820kcal	670kcal	870kcal	600kcal	780kcal	690kcal	890kcal	
あか	わかめ 藍 鶏肉 牛乳	ワインナー 鶏肉 牛乳	鶏肉 鯖 海苔 油揚げ 牛乳		エビ 豚肉 牛乳		豆腐 牛肉 牛乳				
き	ごはん ジャガイモ 油	パン ジャガイモ 油	ごはん 油 ゼリー		パン 焼きそば ジャム 油		ごはん 油				
みどり	長ねぎ しめじ 大根 人参 椎茸 いんげん	人参 キャベツ 玉ねぎ いんげん	ごぼう 人参 えのき 小松菜 もやし		チンゲン菜 しめじ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ		えのき 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 洋菜				
栄養メモ	たらは、さかへんに「雪」という漢字を書きます。漢字からもわかるように、冬を代表する魚です。	みかんは、ビタミンCが豊富に含まれています。みかんを2個食べると1日に必要なビタミンCをほぼ摂取することができます。	3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいえます。ひなまつりによく食べられるひしもちは、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表しているといわれています。		えびは、世界に約3000種類ものエビが生息していますが、食用とされるのは約150種類です。日本で食べられているのは、ほとんどがクルマエビの仲間です。		今日は、新型コロナウイルスの影響で、需要が落ち込んだ牛肉を食べてもらおうという道産牛肉無償提供事業の最後の提供日です。ラストは、豪華にサイコロステーキにしてみました。みなさんお楽しみに！				
献立	8		9		10		11		12		
	ごはん 牛乳		こくとうパン 牛乳		ごはん 牛乳		ミニココアパン 牛乳		ごはん 牛乳		
	たまごスープ		かいせんクラムチャウダー		ほうれんそうのみそしる		しおラーメン		ポークカレー		
	ほいごろうろ		チーズオムレツ		ぶたヒレカツ(ソース)		あげぎょうざ		ブロッコリーとキャベツのサラダ		
あんにと豆腐		ジャーマンポテト		ひじきのにも		やきプリンタルト		そつぎょういわ			
卒業お祝いデザート											
エネルギー	710kcal	920kcal	640kcal	830kcal	610kcal	790kcal	700kcal	910kcal	730kcal	940kcal	
あか	卵 豚肉 牛乳	あわび ほたて ベーコン オムレツ	豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳		豚肉 かまぼこ 餃子 牛乳		豚肉 牛乳				
き	ごはん 杏仁豆腐 油	パン ジャガイモ パター 油	ごはん 油		パン ラーメン 油		ごはん ジャガイモ パター ケーキ				
みどり	ほうれん草 長ねぎ えのき キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	人参 玉ねぎ グリンピース	ほうれん草 長ねぎ 舞茸 人参		長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参		人参 玉ねぎ りんご ブロッコリー キャベツ コーン				
栄養メモ	たまごは、白い卵や赤い卵がありますが栄養価は同じです。白い殻は白い卵の二つトリが産んだもの。赤い殻は赤い卵の二つトリが産んだものです。	日本じゃがいもが本格的につくられるようになったのは、明治以降のことです。北海道の開拓地で大粒のじゃがいもが育ちました。	豚肉のヒレは、1頭につき2本しかとれない細長い赤身肉です。豚肉の中でもやわらかく、ビタミンB1も豊富に含まれています。		餃子は、日本では焼き餃子が一般的な食べ方ですが、本場の中国では、水餃子や蒸餃子がよく食べられています。		中学生のみなさんは今日の最後の学校給食です。9年間の学校給食はいかがでしたか？卒業後も健康に気を付けて過ごしてくださいね。				
献立	15		16		17		18		19		
	ごはん 牛乳		ソフトフランスパン 牛乳		えだまめごはん		ミニコッペパン 牛乳		ごはん		
	ふくしまこんぶのおすいもの		コンソメスープ		ふきのみそしる		にくだんごスープ		ほうれんそうのみそしる		
	さばのみそに		かぼちゃコロッケ(ソース)		にくじゃが		スパゲッティナポリタン		おやこどん		
ごもくきんぴら		フレンチサラダ		はくさいとほうれんそうのおかかあえ		チョコクリーム		ヨーグルト			
エネルギー	630kcal	820kcal	600kcal	780kcal	700kcal	910kcal	670kcal	870kcal	650kcal	840kcal	
あか	昆布 豆腐 鯖 さつま揚げ 豚肉 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳		肉団子 ベーコン えび 粉チーズ 牛乳		高野豆腐 鶏肉 など 卵 ヨーグルト 牛乳				
き	ごはん こんにゃく 油	パン ジャガイモ 油 ジャム	じゃが芋 白滝 ゼリー 油		パン 香腸 スパゲッティ チョコクリーム 油		ごはん 油				
みどり	えのき 白菜 椎茸 ほうれん草 長ねぎ 人参 ごぼう たけのこ れんこん	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 きゅうり	枝豆 ふき 玉ねぎ 人参 いんげん 白滝 きゅうり		チンゲン菜 人参 長ねぎ しめじ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム		ほうれん草 玉ねぎ 人参 三つ葉 椎茸				
栄養メモ	鯖は、鮮度が落ちやすいので、市場で取引を急ぐため、数を正確に数えないこともあったため「サバを読む」という言葉が使われるようになったとされています。	かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEのほか、β-カロテンといった栄養素が豊富に含まれています。これらは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を整えたりする働きがあります。	小6のみなさんは、今日が小学校最後の学校給食です。6年間の学校給食はいかがでしたか？中学生になると給食の量も増えます。これから好き嫌いをせずにバランスよく食べることを心がけてください。		ナポリタンは、トマトケチャップで味付けしてゆめた日本独自のスパゲッティ料理です。		牛乳に乳酸菌を加えて、発酵させたものがヨーグルトです。最近では、色々なメーカーから多くの商品が発売されています。				
献立	22		23		24		※ 網掛けになっているメニューがリクエストされたメニューです。				
	くろまいごはん 牛乳		たてわれパン 牛乳		修了式		こんげつ ふくしまちょう しょうざい ~ 今月の福島町の食材 ~				
	ぶたじる		ぐだくさんやさいスープ								
	ぶりのしょうがふうみやき		ポイルワインナー(ケチャップ)				くろまい あわび ししいたけ こんぶ				
はくさいのさっぱりあえ		カリカリごぼうサラダ				今月の平均栄養価					
エネルギー	710kcal	920kcal	600kcal	780kcal			小学生	中学生			
あか	豚肉 豆腐 ぶり 牛乳	ベーコン ワインナー ツナ 牛乳					エネルギー	650 kcal	840 kcal		
き	黒米 ジャガイモ つきこん 油	パン 油					たんぱく質	24.7g	32.1g		
みどり	ごぼう 人参 長ねぎ 大根 白菜 きゅうり	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう 赤ピーマン 大根 水菜					脂質	22.8g	29.6g		
栄養メモ	ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東では、ウカシ、イナダ、ウラサ。関西では、ツバス、ハマチ、メジロなどと呼ばれています。	今日が今年度最後の給食です。今年も1年間ありがとうございました。次年度も安心・安全な給食の提供を第一に心がけ、みなさんにおいしいと思っていただけるような給食づくりを目指していきたいと思えます。									

卒業学年リクエスト給食

卒業学年に卒業前にもう一度食べたい給食メニューのアンケートをとりました。3月の献立は、そのアンケート結果を取り入れたメニュー構成になっています。また、そのメニューを選んだ理由も教えてもらいました。その一部をご紹介します。

- わかめごはん ~ 一年生の時からずっと好きだったから、卒業前にまたみんなで食べたい。(福小)
- 揚げパン ~ みんなが好きだから(吉小) ・揚げたパンが好きだから(福中)
- ジャーマンポテト ~ 前に出た時おいしかったからまた食べたい。(吉小)
- 塩ラーメン ~ おいしかったし、またみんなで食べたいから。(福小) ・好きだから(吉小)
- カレーライス ~ 一番おいしいから(福小) ・給食で1番好きだから(福中)
- 枝豆ごはん ~ 6年間ずっと食べたいと言っていたが、1度も登場しなかったから。(福小)



3月 食育だより



いよいよ今年度も残すところわずかとなりました。これまで食について、おたより等でさまざまなことをお伝えしてきました。これまでに学んだことをふり返って、今後の生活に生かして欲しいと思います。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

4月.....3月

1年間を振り返ろう

1人分の量をきれいに盛りつけた

協力して給食の準備をすることができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

試験前も早起き・早寝!



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



～卒業学年リクエスト給食の結果について～

献立表にも記載していますが、アンケートの結果についてお知らせします。今回は、記入されたものを給食としては出すことはできませんでしたが、みなさんたくさんの料理を記入してくれました。

＜結果について＞		
1位 わかめごはん	13票	他には・・・
2位 揚げパン	9票	ケーキ(4票)、カレーうどん(3票)
3位 カレーライス	6票	焼きプリンタルト(2票)
コーンスープ	6票	味噌ラーメン(2票)、りんご(2票)
5位 塩ラーメン	5票	かぼちゃコロッケ(2票)
卵スープ	5票	ミルク(2票) などがありました。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないので早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。