

令和3年度

3月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立		1 こくとうパン 牛乳 やさいスープ チーズチキンオープンやき ジャーマンポテト	2  ごはん 牛乳 わかめのみそしる すきやきに やきプリンタルト さけふりかけ	3 バターロールパン 牛乳 しおラーメン あげはるまき ひなまつりだいふく	4 わかめごはん 牛乳 ぶたじる ほっけのさいきょうやき はくさいのおひたし
	約エネルギー	600kcal 780kcal	700kcal 910kcal	680kcal 880kcal	660kcal 860kcal
あか	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	わかめ 油揚げ 味噌 豚肉 焼き豆腐 ぶりかけ 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	わかめ 豚肉 豆腐 味噌 ほっけ 牛乳	
き	パン ジャが芋 油 バター	ごはん 白滝 タルト 油	パン 春巻き ラーメン 大福 油	ごはん ジャが芋 こんにゃく 油	
みどり	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参	小松菜 えのき 玉ねぎ 長ねぎ 人参 椎茸	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 白菜	
栄養メモ	じゃが芋が日本に伝わったのは1600年ごろといわれています。ジャコウラ港(現在のインドネシアのジャカルタ)から長崎に伝わったとされています。	タルトとは、洋菓子の一種で、小麦粉とバターを混ぜ合わせた生地をタルト皿に敷き、果物、ジャム、チョコレート、クリームなどの中身を詰めてやいたものをいいます。	3月3日は、ひなまつりです。桃の節句ともいいますね。ひな祭りについては、食育だよりに詳しく載ってますので、ぜひ、食育だよりも読んでみてくださいね。	わかめは、カルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。酢と併せて食べることで、さらに吸収率が上がります。	
献立	7 <福島町ご当地給食> 福島あわびのたきこみごはん だいこんのみそしる さけのフライ  ほうれんそうのこまあえ 	8 ねじりあげパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ みかん	9 ごはん 牛乳 わかめスープ ぶたにくとたまごのちゅうかいだめ しょうろんぼう	10 さつまいもむしパン 牛乳 コンソメスープ スパゲッティナポリタン ミニフィッシュ	11 <福島町ご当地給食> ごはん 牛乳 福島海鮮カレー  フルーツポンチ ふくしんづけ 
	約エネルギー	580kcal 750kcal	630kcal 820kcal	660kcal 860kcal	620kcal 810kcal
あか	あわび 昆布 油揚げ 味噌 鮭 牛乳	鶏肉 ウインナー ツナ 牛乳	わかめ 豚肉 卵 小籠包 牛乳	ベーコン ウインナー 粉チーズ ミニフィッシュ 牛乳	あわび いか たこ 牛乳 脱脂粉乳
き	ごはん 油 こま	パン 油 ジャが芋	ごはん こま 油	むしパン さつま芋 ジャが芋 スパゲッティ オリーブオイル バター	ごはん ジャが芋 白玉 油 バター
みどり	椎茸 人参 大根 しめじ ほうれん草 もやし	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン みかん	長ねぎ 玉ねぎ きくらげ 人参 テンペ 小松菜	人参 玉ねぎ パセリ 青ピーマン マッシュルーム	人参 玉ねぎ りんご 福神漬 みかん バイソン もも
栄養メモ	今日は、福島町ご当地給食第一弾！福島小学校5年生の皆さんが、総合的な学習の時間に考えた献立が登場します。第一弾の今回は、福島産のアワビや椎茸をふんだんに使った炊き込みご飯が登場します。	みかんと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出来ます。	小籠包は、中国や台湾でよく食べられている中華料理の点心の一種です。小麦粉で作った皮の中に豚のひき肉を包んで蒸したものをいいます。	「ナポリタン」は、トマトケチャップで味付けして炒めた日本独自のスパゲッティ料理です。横浜のホテルで考案されたのが始まりとされています。	今日は、福島町ご当地給食第二弾！福島小学校5年生の皆さんが総合的な学習の時間に考案した「福島海鮮カレー」が登場します。福島産の海産物をふんだんに使用したカレーになっています。
献立	14 ごはん 牛乳 さつまじる とりのからあげ もやしときゅうりのナムル	15 ツイストパン 牛乳 つぶつぶコーンスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ	16 ごはん 牛乳 ごもくのみそしる さばのみそに こまつなのなめだけあえ	17  ミニココアパン 牛乳 ごもくうどん ちくわのいそべあげ おさつスティック	18 ごはん 牛乳 とりごぼろじる ぶりのてりやき ひじきのもの のりつくに
	約エネルギー	710kcal 920kcal	640kcal 830kcal	610kcal 800kcal	670kcal 870kcal
あか	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 ダイスターズ ハンバーグ	油揚げ 鮭 味噌 牛乳	豚肉 竹輪 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 ぶり 大豆 ひじきのりつくに
き	ごはん さつま芋 こんにゃく 油 こま	パン バター	ごはん さつま芋	パン うどん 油 おさつスティック	ごはん 油
みどり	人参 長ねぎ ごぼう もやし きゅうり	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 人参 みかん	大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし なめ茸	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 椎茸	ごぼう 人参 えのき 長ねぎ
栄養メモ	鶏肉は、たんぱく質が豊富に含まれている食材です。むね肉やもも肉やささみなど、部位によって味や食感が異なります。	北海道は、日本で一番とうもろこしが生産されています。北海道特有の星夜の気候の恵みによって、甘いとうもろこしが作られます。	小松菜は、もともと「古事記」にも記載があるほど、日本では最も古い野菜のひとつです。東京都の小松川べりで採れたことから「小松菜」と呼ばれるようになりました。	磯辺揚げの「磯辺」とは、海苔を使った料理全般や磯でとれた材料を用いた時の名称です。	ぶり、東日本ではワカシーイナダワラサと呼ばれる名が変わる出世魚です。脂ののったぶりは、照り焼きや煮物やしゃぶしゃぶなどで食べるのがオススメです。
献立	21 しゅんぶん ひ 春分の日 	22 ソフトフランスパン 牛乳 かぼちゃのとりにくのシチュー スパニッシュオムレツ コロコロやさいサラダ いちごジャム	23 ごはん 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	24 しゅうりょうしき 修了式	網掛けになっている 献立名が、リクエスト されたメニューです。
	約エネルギー	650kcal 850kcal	620kcal 810kcal	こんげつ ふくしましょうしょくざい ～ 今月の福島町の食材 ～     あわび こんぶ しいたけ たこ	
あか	鶏肉 牛乳 卵 大豆	豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳			
き	パン ジャが芋 油	ごはん 油 バター ゼリー			
みどり	南瓜 人参 玉ねぎ クリンピース キャベツ コーン 赤ピーマン	玉ねぎ 人参 加子 青ピーマン トマト キャベツ フロccoli			
栄養メモ	南瓜には、ビタミンCが豊富に含まれています。南瓜のビタミンCは、加熱しても壊れにくいというメリットがあります。	今日で、今年度の給食も終了です。今年度の給食はいかがでしたか？来年度の給食も皆さんに美味しく食べてもらえるように頑張ります。来年度もお楽しみに！			

卒業学年リクエスト給食

今年も、卒業学年に卒業前にもう一度食べたい給食メニューを聞きました。今月の献立は、そのアンケート結果を取り入れた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。

- ジャーマンポテト ～ とてもおいしいから。(吉小)
- 焼きプリンタルト ～ おいしくて幸せになれるから。(福小)
なかなか売っていないから。(福小)
- 春巻き ～ パリッとしているのがおいしいから。(福中)
- 揚げパン ～ たまに食べたくなる。(吉小) クラスのみんな好きだから(福中)
- さつま芋蒸しパン ～ 手作りで、とてもめずらしかったから。(福小)
- コーンスープ ～ 美味しくて、冬にぴったりだから。(福小)
- フルーツポンチ ～ たくさんのフルーツともちもちの白玉が美味しいから、みんなで食べたい！(福小)

< 福島町ご当地給食考案 >

福島小学校5年生の皆さんが、総合的な学習の時間に、福島町のご当地給食を考えてくれました。

- 7日 福島産あわびの炊き込みごはん
福島町で陸上養殖しているあわびや椎茸や昆布が入った炊き込みご飯です。
- 11日 福島海鮮カレー
あわびやタコなど福島町の魚介類をふんだんに使用したカレーです。

< 今月の平均栄養価 >

平均	小学校(中学年)	中学校
エネルギー	650kcal	850kcal
たんぱく質	25.0g	32.5g
脂質	23.9g	31.1g

3月 食育だより



この1年間、食育だよりでは、様々なことをお伝えしてきました。みなさんも色々なことを学ぶことができたでしょうか？
1年を振り返って、これまでに学んだことをこれからの生活に役立ててくださいね。

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれから
も続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝食を毎日とった

☐ 規則正しい時間に食事をした

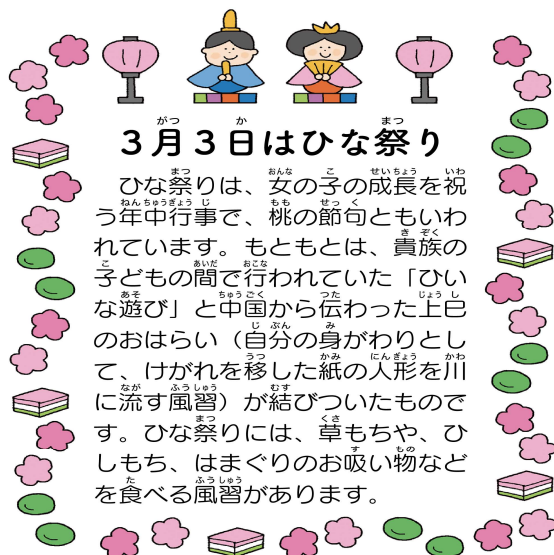
☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と
衛生に注意して調理できた

☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎ
に気をつけた

☐ 栄養バランスのよい食事
を心がけた

☐ 食品表示を見るように
心がけた

☐ 地域の食材や食文化に
ついて理解した



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

体によい？

体に悪い？

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。