



# 3月 こんだてよていひょう

2023 水上村学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる				
1	水		チキンカレー	牛乳	コロコロサラダ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース しょうが にんにく	小 中	648 792	20.9 25.2	カレーは小中学校全体で最も多いリクエストメニューでした。給食のカレーはルウを3種類ブレンドして作っています。
2	木		むぎごはん	牛乳	あげはるまき まごわやさしいサラダ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう はるさめ さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん ベーコン わかめ かまぼこ だいず	こまつな えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しいたけ	小 中	668 881	18.3 22.9	今日は中学3年生のリクエストメニューです。「まごわやさしい」の「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめや海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけやきのこ類、「い」はいもを表しています。
3	金	小学校中止	むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ブロッコリーサラダ コンソメスープ・バイキング	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも さつまいも ばんこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー ひよこまめ	レモン ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース トマト ねぎ	小 中	— 739	— 35.1	とりのささみ肉は胸肉の部位で、エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。形がささの葉に似ていることから「ささみ」といわれています。
4	土											
5	日											
<b>卒業式(中学校)</b>												
6	月	中3年中止	むぎごはん	牛乳	さといものうまにか かみかみサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま アーモンド こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく だいず さきいか ちりめん アーモンド こんにやく	にんじん たけのこ えんどう キャベツ きゅうり コーン あおのり あつあげ	小 中	634 791	23.6 29.6	今日は里芋の旨煮です。里芋の皮を剥くと粘りがありますが、これはガラクトンという食物繊維の一種です。食物繊維には腸を掃除してくれる働きがあります。
7	火	中学校中止	むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ブロッコリーサラダ コンソメスープ・バイキング	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも さつまいも ばんこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー ひよこまめ	レモン ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース トマト ねぎ	小 中	631 —	31.7 —	とりのささみ肉は胸肉の部位で、エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。形がささの葉に似ていることから「ささみ」といわれています。
8	水	中湯山小中止	むぎごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき そくせきづけ さつまいものみそしる	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ	小 中	608 —	25.2 —	「西京焼き」とは、京都などでよく使われる西京みそという白みそをつけて焼く料理のことです。給食では米みそと砂糖、みりんなどを混ぜてタレを作っています。
9	木	中3年中止	まごごはん	牛乳	あつやきたまご アーモンドあえ ワンタンスープ	こめ むぎ アーモンド ワンタン さとう	ちりめん だいず ぎゅうにゅう たまご あぶら かまぼこ とうふ とりにく	グリーンピース もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	小 中	614 741	25.6 29.9	今日は小学1年生のリクエストメニューです。「豆ごはん」に使われている大豆には、体を作る素になるたんぱく質が豊富に含まれています。そのため、「畑の肉」とも呼ばれています。
10	金	中3年中止	チャーハン	牛乳	シューマイ あつあげサラダ ラーメンふうスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら うおそうめん ごま	ちりめん ひじき たまご ぎゅうにゅう あつあげ えだまめ とりにく ぶたにく チャーシュー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん きくらげ もやし ねぎ たまねぎ	小 中	655 728	27.6 28.1	今日は小学2年生のリクエストメニューです。「チャーハン」の具材にはちりめんじゃこを使っています。ちりめんじゃこには骨のもとになるカルシウムが豊富に含まれています。
11	土											
12	日											
<b>閉校式(中学校)</b>												
<b>閉校式(湯山小)</b>												
13	月	中湯山小中止	むぎごはん	牛乳	トマトオムレツ だいこんサラダ クリームシチュー	こめ むぎ マヨネーズ さとう じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ トマト	小 中	691 876	23.6 30.3	今日はクリームシチューです。シチューを作るときは小麦粉とバター牛乳を合わせ、ホワイトソースを作ります。給食でも1から手作りしています。
14	火	中3年中止	むぎごはん	牛乳	おでん カリカリあえ いりこのつくだに	こめ むぎ さといも ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご いりこ かつおぶし	だいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう ごぼう	小 中	605 744	25.0 30.5	今日は小学3年生のリクエストメニューです。「おでん」は具材の種類によって味が変わります。給食では人参、大根、卵、竹輪、里芋、こんにやく、厚揚げの7種類を使っています。
15	水	中中31年中止	むぎごはん	牛乳	やきギョウザ ツナサラダ わかめスープ	こめ むぎ アーモンド ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ツな わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく えのきたけ はくさい しょうが	小 中	579 753	20.9 26.3	今日は小学4年生のリクエストメニューです。わかめにはカルシウムや鉄分など、体を作る素になる栄養素が豊富に含まれています。
16	木	中3年中止	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー ひじきサラダ とりだんごじる	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん ごま あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ たけのこ もやし にんにく えだまめ しいたけ	小 中	656 800	23.2 27.6	今日は中学2年生のリクエストメニューです。「回鍋肉」の名前の由来は、肉や野菜を別々に炒め、もう一度鍋に戻して味付けすることから、回るという漢字がつくようになったと言われていいます。
17	金	中3年中止	わかめごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ もやしのナムル たまねぎのみそしる	こめ むぎ こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ ちりめん あぶらあげ みそ あおのり たまご	もやし たら たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	小 中	563 727	20.2 26.6	今日は小学5年生のリクエストメニューです。「磯部揚げ」とは、天ぷらの衣に青のりなどを混ぜて揚げる料理のことです。青のりからする潮の香りを「磯の香り」と呼んだりします。
18	土											
19	日											
20	月	中3年中止	せきはん	牛乳	にくじゃが はるさめサラダ フルーツあんぱん	こめ もち むぎ じゃがいも でんぷん しらたき あぶら さとう はるさめ マヨネーズ とうにゅう みずあめ	あずき ぎゅうにゅう さつまいも たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり きくらげ もも あんず	小 中	707 867	22.9 28.1	今日は小学6年生のリクエストメニューです。「肉じゃが」は時間をかけてじっくり煮込んでいます。また、今日の赤飯には岩野小で作られたもち米を使っています。
21	火											
<b>春分の日</b>												
22	水	中3年中止	むぎごはん	牛乳	とりにくのてりやき マカロニサラダ やさしいスープ	こめ むぎ さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ひよこまめ たまご	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	小 中	715 880	28.9 34.7	今日は中学1年生のリクエストメニューです。「鶏肉の照り焼き」は醤油やみりん、砂糖、ニンニクに鶏肉を1時間以上漬け込み、オーブンでじっくり焼いています。
23	木	中(小学校)卒業式中止	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのブルコギ はくさいごまあえ たまごスープ	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ねぎ りんご たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう きくらげ にんじん チンゲンサイ しめじ	小 中	— 728	— 28.2	「ブルコギ丼」は韓国の料理です。ブルは「火」、コギは「肉」の意味で「焼き肉」という意味になりますが、日本の焼肉とは違って、すき焼きに近い料理です。
24	金	中(小学校)卒業式中止	こめこにくまん	牛乳	パリパリやきそば フルーツヨーグルト	こむぎこ こめ さとう ごまあぶら でんぷん みずあめ ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう えび いか ヨーグルト	ねぎ しいたけ キャベツ みかん たまねぎ にんじん たけのこ もも パイン パナナ	小 中	— 895	— 32.2	今日はパリパリ麺を使い、血うどんを出しています。また、米粉肉まんは給食センターで手作りしています。

\* 献立は都合により変更する場合があります。

## 一年間の給食をふりかえりましょう



## 献立人気ランキング (全学年で多かったリクエスト給食を紹介します。)

順位	主食	大きいおかず	小さいおかず①	小さいおかず②	デザート
1位	むぎごはん	カレー	からあげ	ブロッコリーサラダ	みかん
2位	チャーハン	わかめスープ	ささみのレモンに	ポテトサラダ	バナナ
3位	あげパン	かきたまじる	ハンバーグ	もやしのナムル	りんご



# 3月給食だより

令和5年3月  
水上村学校給食センター

## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう努めてまいります。よろしくお願ひ致します。



中学3年生の皆さんは、いよいよ給食とも卒業です。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## 給食週間の取組紹介

全国学校給食週間に合わせ、1月～2月にかけて様々な取組を行いました。

まず、全校共通で給食についての動画の視聴、岩野小学校では給食センターのリモート見学や食育授業、健康保健委員会の劇やスライド発表を行いました。湯山小学校では給食集会をリモートで行いました。

また、リクエスト給食の募集を全学年で行いました。応募されたメニューの中から3月の献立に採用しています。

給食センターリモート見学



朝ごはんの大切さを劇にしました！



湯山小給食集会

演劇発表

食育授業

スライド発表

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

0…10点、△…5点、×…0点  
として、採点してみよう！

100点

何点でしたか？できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p><b>給食当番の仕事をきちんとできた</b></p>	<p><b>前を向いて静かに食べた</b></p>	<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p><b>朝ごはんを毎日食べた</b></p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べた</b></p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>すく 少なめ    ふう    おおち 大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた</p> <p>とり過ぎ注意！</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>