

食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。  
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
1 (金)		ごはん	こめ					
		菜の花ふりかけ	さとう でんぷん ばくがとう	ごま	かつおぶし だいす	のり	なのはな にんじん	まっचा
		すまし汁	こむぎこ		とりにく とうふ		きょうな	えのきたけ たけのこ ねぎ
		幼) ハートのオムレツ	タピオカでんぷん さとう	あぶら	たまご		にんじん	たまねぎ
		小・中) 厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご			
		こまつな 小松菜のおひたし			かつおぶし		こまつな にんじん	もやし
		幼) ◎ひなまつりゼリー	さとう こなあめ					もも
		小・中) ◎ひしもち	もちこ さとう でんぷん					よもぎ
ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			
4 (月)	二中3年 五中3年 最終日  	むらさき米ごはん	こめ むらさきまい					
		ごま塩 (個包装)	コーンスターチ	ごま				
		あおさのみそ汁			とうふ みそ	あおさ		えのきたけ ねぎ
		メンチカツ	さとう パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく だいすたんぱく			たまねぎ しょうが にんにく
		はるいろ 春色サラダ		卵不使用マヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン
		幼・小) ◎アルビレックスゼリー	さとう					みかん
		中) ◎お祝いロールケーキ	さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	たまご		クリーム(乳製品)	
ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			
5 (火)	中学なし	ごはん	こめ					
		えびのつみれ汁	でんぷん さとう	あぶら	たら えび おきあみ とうふ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ
		や にくどん く 焼き肉丼の具	でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ はっちょうみそ		にんじん あおピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ
		きなこいも	さつまいも さとう	あぶら	きなこ			
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
6 (水)		ごはん	こめ					
		かきたま汁	でんぷん		たまご とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ
		さばの照り焼き	さとう		さば			
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	



## ★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ 打ち豆

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
7 (木)		ごはん	こめ					
		あさりとほたての クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	ほたて あさり ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ
		ハンバーグ	さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ラード	とりにく ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ
		ブロッコリーサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ
		◎飲むヨーグルト (プレーン)	さとう			だっしふんにゅう		
8 (金)	石川県 献立	ごはん	こめ					
		味付けのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ いりこ		しいたけ
		いしる汁	さとう でんぷん		いか たら		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ
		石川県で作られた 肉野菜いなり	でんぷん さとう みずあめ	豚脂	ぶたにく たら あぶらあげ だいすたんぱく		にんじん	たまねぎ れんこん グリーンピース
		あいませ	さとう	あぶら	ちくわ うちまめ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 (月)	東北地方 献立	ごはん	こめ					
		はっと汁	ワンタン あぶらふ		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ましたけ
		さめのたつた揚げ	でんぷん	あぶら	さめ			しょうが
		三陸わかめ ごまネーズサラダ		卵不使用マヨネーズ ごま	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

### 3/8 石川県献立

○いしる汁 「いしる」は、能登半島北部で古くから作られており、イワシやイカの廃棄する部分を塩漬にして発酵させた魚醤（魚介類から作った醤油のこと）です。廃棄する部分を無駄にしない生活の知恵から生まれました。給食では、「いしる」で味つけされたいか団子を使った汁物が登場します。

○石川県で作られた肉野菜いなり 石川県の業者さんで作られた、肉や野菜がたっぷり詰ったいなりです。

○あいませ 石川県の郷土料理です。大根やにんじんなどの根菜が中心の煮物です。

### 3/11 東北地方献立

○はっと汁 宮城県の郷土料理です。給食では、はっと（小麦粉をねって薄くのばしてゆでたもの）をワンタンで代用しました。

○さめのたつた揚げ 宮城県は日本で一番の水揚げ量です。宮城県産のサメを使用しています。

○三陸わかめのごまネーズサラダ 宮城県、岩手県産のワカメを使用した、シャキシャキしたサラダです。



日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン		
12 (火)		ごはん	こめ						
		マーボー豆腐	でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいず みそ かき(イスターソース由来)		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
		中華サラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
		くだもの						でこぼん(予定)	
		牛乳				ぎゅうにゅう			
13 (水)		ごはん	こめ						
		呉汁	じゃがいも	ごま	うちまめ みそ だいず		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	
		白身魚の レモンソースかけ	でんぷん さとう	あぶら	たら			レモン	
		切り干し大根のサラダ	さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
		牛乳				ぎゅうにゅう			
14 (木)	二中1・2年 最終日	ごはん	こめ						
		親子煮	でんぷん くるまふ じゃがいも さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	
		大豆ふりかけ	さとう	あぶら	だいず	ちりめんじゃこ あおのり			
		風味漬け		ごま				きゅうり キャベツ しょうが	
		二中的み) ◎ヨーグルト	さとう				乳製品 かんてん ミルクカルシウム		
		牛乳					ぎゅうにゅう		
15 (金)	幼稚園, 小学校, 五中1・2年 最終日	もち麦ごはん	こめ もちむぎ						
		ポークカレー	じゃがいも こむぎ さとう はちみつ でんぷん さつまいも	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんご	
		りっちゃんの元気サラダ	さとう	あぶら	ハム	こんぶ かつおぶし	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン	
		福神漬け	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	
		幼・小) ◎お祝いロールケーキ	さとう こむぎ みずあめ	あぶら	たまご		クリーム(乳製品)		
		五中的み) ◎ヨーグルト	さとう				乳製品 かんてん ミルクカルシウム		
		牛乳					ぎゅうにゅう		



ぞつ えん      ぞつ ぎょう      しん きゅう

# 卒園・卒業・進級 おめでとーございませす!!

3月の給食では、みなさんの卒園・卒業・進級をお祝いして「お祝いのデザート」が各園・学校の最終日(中学校は3年生の最終日)につきます。





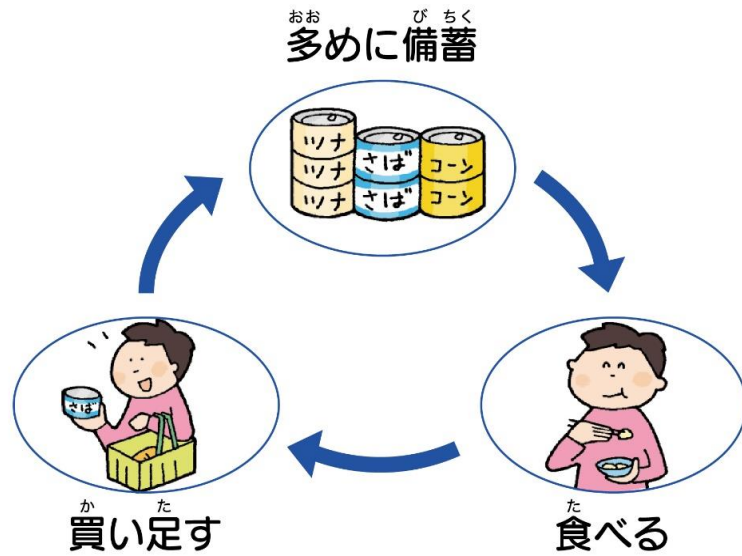
日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。



日常的に備蓄をしよう！

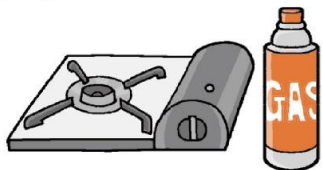
## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



## 災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



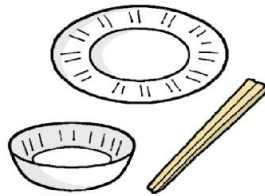
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



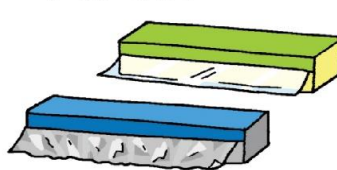
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で目立たない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

日常的に備蓄して損はなし!

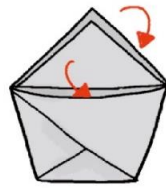
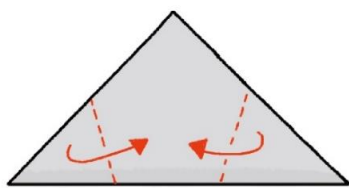
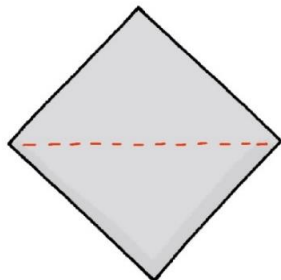
だから かんぶっコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~!

## 紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。

- 紙を正方形にして、②両端を矢印のよう三角形に折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップフィルム、アルミ箔などをかぶせる。



## 一年間ありがとうございました

今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。新年度も子どもたちのために、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

新津東部学校給食センター 職員一同

