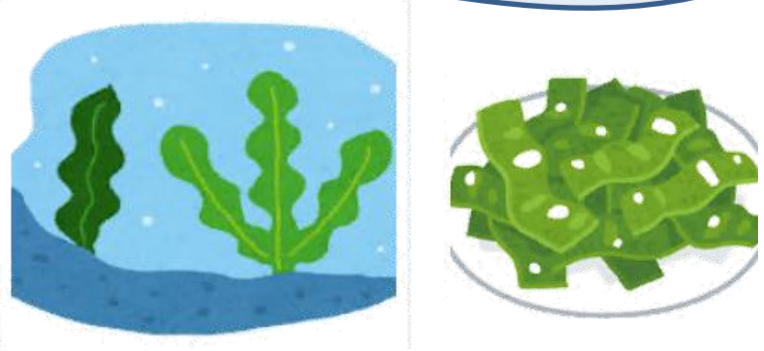


日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (金)	ごもくちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ れんこん グリーンピース	エネルギー 684 kcal
	すましじる			ほたて とうふ かまぼこ		なのはな	えのきたけ たけのこ ねぎ	たんぱく質 24.9 g
	あげとうふハンバーグ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく とうふ おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 23.5 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			にんじん ほうれんそう	キャベツ	食塩相当量 2.3 g
	ひしもち	もちこ さとう でんぷん				よもぎ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	ごじる	じゃがいも	ねりごま すりごま	みそ だいず		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.6 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	脂質 19.1 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	こまつなとじゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	たんぱく質 25.7 g
	にしんのてりに	さとう		にしん			しょうが	脂質 19.6 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 2.2 g
	いちご						いちご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (水)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいず ぶたひきにく みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 671 kcal
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	あぶら ショートニング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	たんぱく質 27.8 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質 18.5 g
	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう			食塩相当量 2.2 g
7日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal
	キャベツのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ	たんぱく質 24.8 g
	とりつくねのあますあんかけ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん		とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	脂質 24.2 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり ホールコーン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 645 kcal
	たまごスープ	でんぷん		とうふ たまご		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.2 g
	たらからあげ さどわかめソース	でんぷん こめこ	あぶら とうにゅうバター	たら	さどわかめ		にんにく	脂質 20.0 g
	ごますあえ	さとう	ねりごま	とりにく			きりぼしだいこん きゅうり もやし しょうが ねぎ	食塩相当量 2.0 g
	みかんゼリー	さとう					みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

佐渡産わかめを味わおう



海に囲まれた佐渡は南蛮エビやカニ、イカ、冬の寒ブリなど、豊かな海の幸で知られ、海藻では県産の7割が佐渡産です。ところがそんな佐渡でも近年、高水温などの海の環境変化の影響で、わかめや養殖こんぶをはじめとする、海藻の深刻な不漁が問題となっています。また、食生活の変化から海藻離れも起きています。

海藻が育つ佐渡の海に何が起きているのか、そして佐渡で生まれた海藻食文化を学ぶため、6年1組の女子児童が佐渡の海藻調査隊に参加しました。

この女子児童の話は聞いて、給食のメニューに佐渡産わかめを使用した献立を考えました。3月8日(金)に実施しますので、佐渡産わかめの風味や食感を味わってください。



日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
11日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 622 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく	たんぱく質 25.2 g
	ちくわのいそべあげ	でんぷん こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり			脂質 18.5 g
	チーズいりきりざい		ごま	ひきわりなっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 603 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.2 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.2 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつかんづめ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (水)	わかめごはん	こめ			わかめ			エネルギー 589 kcal
	チンゲンさいとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	たんぱく質 25.2 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく				脂質 20.6 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (木)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 649 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが りんご	たんぱく質 23.0 g
	ハムサラダ		あぶら	ロースハム			キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 19.4 g
	こくさんオレンジ						オレンジ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 692 kcal
	おいわいすましじる	ふ でんぷん		とりにく とうふ なると	わかめ		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.6 g
	たれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく				脂質 21.1 g
	なのはなあえ					にんじん なのはな	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
	おいわいケーキ	さとう こめこ みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.1 g	食塩相当量 2.1 g	カルシウム 399 mg	鉄 4.8 mg		

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

日が長くなり、夕方になっても明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の訪れが感じられます。

今年度も残りわずかとなりました。今のクラスでお友だちや先生と給食を一緒に食べるのも、あと数回です。楽しく食べてくださいね。

春休みも毎日朝食を  
食べましょう

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。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

