



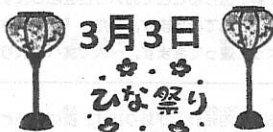
# 給食よていこんだて表 3月

平成29年度 土佐市立学校給食センター

日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー kcal
	主食	副食	エネルギーになる (黄)	体をつくる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	調味料	
1 木		とりの唐揚げ	米 かたくり粉 小麦粉 揚げ油	牛乳 とり肉	しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒	626 795
		コーンサラダ	米油		キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		にらたま汁	かたくり粉	卵 豆腐	にら にんじん	むろだし 昆布だし しょうゆ 塩	
2 金		ゆかりごはん	米	牛乳		ゆかりごはんのもと	617 784
		さわらの照り焼き	さとう	さわら		塩 しょうゆ みりん 酒	
		菜の花あえ	さとう ごま油	ツナ	なの花 キャベツ にんじん	しょうゆ	
		みそ汁		油あげ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	煮干しだし	
5 月		玄米入りごはん	米 玄米	牛乳			589 748
		麻婆豆腐	米油 さとう ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶたひき肉 みそ	干しいたけ にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ 塩 しいたけだし 酒 トマトケチャップ 豆板醤	
		パンパンジーサラダ	さとう ごま	ささみ	きゅうり もやし	しょうゆ 米酢	
		ミニトマト			ミニトマト		
6 火		スパゲッティナポリタン	ミニコッパン スパゲッティ 米油	牛乳 とり肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	595 756
		レモンマスタードサラダ	さとう オリーブ油		キャベツ きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ マスタード レモン果汁	
		りんご			りんご		
7 水		手巻きすし(すしめし)	米 さとう	牛乳		米酢 塩	593 753
		手巻きの具(厚焼き卵)		厚焼き卵			
		手巻きの具(ツナきゅうり・きざみたくあん)	卒業お祝い献立	ツナ	きざみたくあん きゅうり		
		マヨネーズ	マヨネーズ				
		手巻きのり		手巻きのり			
		五目汁		豆腐	たけのこ にんじん もやし ねぎ	むろだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	
8 木		ちくわのいそべ揚げ	米 小麦粉 さとう 揚げ油	牛乳 ちくわ 青のり		塩	614 780
		白菜のゆずあえ	さとう ごま	いか	はくさい きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ 塩 ゆのす	
		干し大根の煮物	さとう	さつまあげ	切干しだいこん こんにゃく にんじん	むろだし みりん しょうゆ	
9 金		ピビンパの具(肉みそ)	米 さとう ごま 米油	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ 卵	にんにく しょうが	みりん しょうゆ 豆板醤 塩	660 838
		ピビンパの具(ナムル)	ごま油		もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
		わかめスープ		わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	がらすープ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
		もものタルト	もものタルト				
12 月		さばの香味焼き	米	牛乳 さば	しょうが にんにく	塩 しょうゆ カレー粉	580 737
		キャベツの即席漬	さとう		キャベツ にんじん きゅうり しょうが	塩 しょうゆ ゆのす	
		ごぼうとこんにゃくの煮物	さとう	とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく	煮干しだし みりん しょうゆ	
13 火		さつまいものシチュー	コッパン バター 小麦粉	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム	さつまいも にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう がらすープ コンソメ	636 808
		グリーンサラダ	米油 さとう	ベーコン	キャベツ ほうれんそう きゅうり	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	
		いちご			いちご		
14 水		豚肉のたつたあげ	米 かたくり粉 揚げ油	牛乳 ぶた肉	しょうが	しょうゆ	660 838
		春雨のサラダ	はるさめ さとう ごま油		きゅうり にんじん もやし	塩 米酢 しょうゆ	
		レタスのスープ		ハム	レタス たまねぎ ねぎ	がらすープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
15 木		おでん	米 さとう	牛乳 さつまあげ 厚あげ すまき 結び昆布 うずら卵	こんにゃく だいこん	煮干しだし むろだし みりん しょうゆ 酒	568 721
		辛子しょうゆあえ	さとう ごま油		きゅうり もやし キャベツ	米酢 しょうゆ からし(粉)	
		じゃこ		じゃこ			
16 金		ポークカレー	米 じゃがいも 米油	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレー粉 がらすープ まろやかカレールー バーモンドルー ウスターソース トマトケチャップ ずりおろしりんご	641 814
		きゅうりとトマトのおかかサラダ	米油	かつおぶし	キャベツ きゅうり トマト ホールコーン	塩 こしょう 米酢	
		福神漬			ふくしんづけ		
19 月		しょうがごはん	米 米油	牛乳 とり肉 油あげ	しょうが ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 和風だし	560 711
		めひかりのからあげ	かたくり粉 小麦粉 揚げ油	めひかり	土佐市の食べものいっ ぱい入っちゃおう日	塩	
		大根ときゅうりの漬漬	ごま		だいこん きゅうり	しょうゆ ゆのす	
		すまし汁		豆腐	しめじ みつば	昆布だし むろだし しょうゆ みりん 塩	
20 火		焼きそば	ミニコッパン 中華めん 米油	牛乳 いか ぶた肉 さつまあげ 青のり かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう トマトケチャップ	604 767
		わかめサラダ	ごま ごま油 さとう	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 米酢 こしょう	
		文旦			ぶんだん		
22 木		鮭のピザ焼き	米	牛乳 さけ チーズ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン	塩 こしょう トマトケチャップ ピザソース	563 715
		れんこんサラダ	さとう ごま ごま油		れんこん きゅうり ホールコーン	米酢 しょうゆ	
		チンゲンサイとえのきのスープ		ぶた肉	チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	がらすープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
23 金		親子煮	米 米油 さとう	牛乳 とり肉 すまき 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	煮干しだし しいたけだし みりん しょうゆ 塩	593 753
		おひたし		かつおぶし	ほうれんそう はくさい	しょうゆ	
		ミニトマト			ミニトマト		

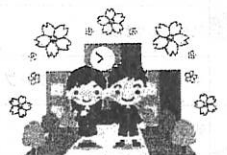
この字体は土佐市産です

旬物クラブ JAとさし 池一菜果園  
きゅうり・ねぎ・にら・しょうが・ぶんだん  
米(液介地区岩戸米)、ピーマン  
ミニトマト トマト



3月3日  
ひな祭り

1年間の給食をふり返ろう



# 3月 ぱくぱくメッセージ



	献立			テーマ	メッセージ
	主食	牛乳	副食		
1木	ごはん		とりの唐揚げ コーンサラダ にらたま汁	リクエスト献立	今日は、戸波中学校3年生の白木心菜さんが考えてくれた献立です。主食をごはんとし、主菜はとりの唐揚げ、副菜はコーンサラダ、汁物にはにらたま汁を組み合わせられています。主食、主菜、副菜、汁物を上手に組み合わせ、彩りも良く、栄養バランスのとれた献立になっています。また、今日の献立も、旬物クラブさんが育てたしょうがやきゅうり、にらを使っていきます。しょうがは、にんにくと合わせて食べることで、血液の流れをよりよくし、体を温める効果があります。また、茹でたり、おろしたりと細かくするほど効果がアップします。
2金	ゆかりごはん		ゆかりごはん さわらの照り焼き 菜の花あえ みそ汁 ひなあられ	ひなまつり献立	明日、3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。今日は、「ひなまつり献立」として、春の食材を使った和え物とひなあられを組み合わせました。和え物には、春の訪れを告げる野菜として「菜の花」を取り入れました。菜の花は、「菜花」や「花菜」ともよばれるアブラナ科の野菜で、黄色い花が咲く前の若くて柔らかいつぼみや莖、葉の部分を使用し食べます。全て食べるとほろ苦さがありますが、茹でると甘味が出るので、おひたしや和え物にするとおいしく食べられます。ぜひ、みなさんに味わってほしい春の食材のひとつです。
5金	玄米入りごはん		麻婆豆腐 パンパンソーサラダ ミニトマト	1年間の食生活について ふり返ろう	3月は、今年度をしめくくる最後の1ヵ月です。1年間の給食や食生活をふり返り、次の7つのうち、できたものがいくつあるか数えてみましょう。①食事の前にしっかり手洗いができた ②盛りつけて給食の準備・後片付けができた ③好き嫌いを、食べることができた ④正しい食器の置き方、お箸の持ち方で食べることができた ⑤感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言うことができた ⑥マナーを守り、みんなで楽しく食事ができた ⑦おね・早起きを心がけ、朝ごはんを食べながら登校することができた みなさんは、7つのうち「できた」と答えた数は、いくつありましたか？
6火	ミニコッペパン		スパゲッティナポリタン レモンマスタードサラダ りんご	食物せんい	私たちの体には、約8mの腸があり、腸は、食べ物を消化したり、必要な栄養素を体に吸収したりしています。食物せんいは、腸の中にある善玉菌など体の中のいらぬものを体の外に出すだけでなく、腸の中をきれいに保ってくれる善玉菌の栄養になります。腸の中をきれいに保つことで病気になるにくくなったり、肌がきれいになったりします。また、食物せんいは毎日の食事でも不足しがちな栄養素ともなわれているため、給食では、食物せんいを多く含んだ野菜や果物、海苔類、いも類、きのこ類などの食材を取り入れるようにしています。今日の給食では、1回の食事で必要な食物せんいの量を摂ることが出来ます。残さず食べて下さい。
7水	手巻きずし		手巻きずし(すしめし) 手巻きの具(厚焼き卵) 手巻きの具(ツナきゅうり・きざみたくあん) マヨネーズ 手巻きのり 五目汁	卒業お祝い献立	今日は、卒業するみなさんにお祝いの気持ちを込めた「卒業お祝い献立」です。13日は、中学校の卒業式、22日は、小学校の卒業式があります。みなさんの健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。卒業してもこれまで家庭科などで学んだことや給食を思い出しながら、栄養バランスのとれた食事を心がけて下さい。また、今のクラスで給食を食べる日もあと少しです。思い出に残る楽しい給食時間を通して下さい。今日の手巻きずしは、手巻きのりにすし飯をのせ、その上に、きざみたくあんや厚焼き卵、ツナきゅうりなどの具をのせ、上手に巻いて食べて下さい。
8木	ごはん		ちくわのいそげ揚げ 白菜のゆずあえ 干し大根の煮物	乾燥	乾燥とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、旨味などが増えるといった特徴があります。また、冷蔵で保存できるため、いざという時の非常食としても役立ちます。今日は、大根を干して乾燥させた干し大根を使った煮物です。大根を干すことで、栄養価がアップし、独特の香りや歯ごたえが生まれます。また、干し大根には、お腹の中をきれいに保ってくれる食物せんい、健康な骨や血液をつくるために欠かせない鉄やカルシウムが含まれています。給食センターでは、干し大根を水で洗い、表面の汚れを落とす後、回転釜で5分程度茹でます。そして、だしを入れた回転釜に水気を切った干し大根、さつまあげ、にんじん、こんにゃくと一緒に煮込んで仕上げています。
9金	ピビンバ		ピビンバの具(肉みそ) ピビンバの具(ナムル) わかめスープ もものタルト	リクエスト献立	今日の給食のピビンバは、中学校の3年生からリクエストの多かったメニューです。ピビンバは、韓国語で「混ぜる」、「パ」はごはんを表す言葉です。韓国では、豆板醤やコチュジャンなどの辛みのある調味料を入れて作りますが、辛さが苦手な人でも食べられるように豆板醤の量を少なくしています。今日のピビンバのナムルは、茹でたほうれん草ともやしを和えて、韓国料理に欠かせないごま油、しょうゆで味付けしています。
12月	ごはん		さばの香味焼き キャベツの即席漬け ごぼうとこんにゃくの煮物	さば	四方を海に囲まれた日本は、地域や季節ごとに様々な魚が獲れるため、魚は日本の食卓には欠かせない食べ物です。しかし、最近では、骨がなくて食べにくい、臭みや食感が苦手、調理に手間がかかるといった理由で、魚を食べる人が少なくなってきています。魚は、肉に比べて低エネルギーでたんぱく質が多く含まれています。また、魚の油には、EPAやDHAとよばれる成分が含まれています。EPAは、血液をサラサラにし、血液や血管を健康な状態にする働きがあり、DHAは、脳や神経の働きを良くするために体の中でとても大切な働きをしています。また、血合い部分には、鉄分やカルシウムがたっぷり含まれています。今日の給食では、さばをカレー粉などの調味料に漬け込み、オープンで焼いています。おいしく食べて下さいね。
13火	コッペパン		さつまいものシチュー グリーンサラダ いちご	いちご	いちごの栽培が始まったのは約200年前で、日本には江戸時代に伝わり、明治32年ごろから本格的に栽培されるようになりました。今では、「とちおとめ」「あまおう」「紅ほっぺ」など多くの品種が作られ、お店に並んでいます。いちごは、おいしいだけでなく、風邪のウイルスなどから体を守るビタミンCをたくさん含んでいます。中くらいの大きさのいちごなら、7粒ほどで1日に必要なビタミンCをとることができます。また、ビタミンCは、肌をなめらかにするコラーゲンの材料にもなり、美肌効果が期待できます。ハタをとって洗うと水っぽくなり、ビタミンCが流れたりしてしまうので、給食でもハタつきのままで洗うようにしています。
14水	ごはん		豚肉のたつたあげ 春雨のサラダ レタスのスープ	春雨	今日は、ツルツルとした食感が特徴の春雨をサラダに入れています。さて、今日は春雨についてのクイズです。春雨の材料は、次の3つのうちどれでしょう。①小麦粉 ②海苔 ③じゃがいもでんぶん 答えは、③のじゃがいもでんぶんです。春雨は、産地のじゃがいもでんぶんを使った春雨と中国の緑豆を使った春雨があります。産地の春雨は、じゃがいもでんぶんと水をごねて生地を作ります。それを小さい穴の空いた容器に流し入れると細長く、麺のような生地ができます。その生地を茹でた後、数日間冷凍し、乾燥させると白く透き通った春雨ができます。給食では、今日のようなサラダだけでなく、チャプチェやスープ、酢の物などの料理に使っています。
15木	ごはん		おでん 辛子しょうゆあえ じゃこ	おでん	おでんは、かつおぶしと昆布でとっただしにさつまあげ、ちくわ、こんにゃく、大根など色々な材料を入れて長時間煮込んで味付けした煮込み料理のひとつです。今日のおでんには、豆腐を油で揚げた「厚揚げ」を使っています。厚揚げは表面が茶色く固くなっていますが、中の部分は豆腐と変わらないので「生揚げ」とも呼ばれます。厚揚げとも豆腐からできているので、体をつくるたんぱく質、カルシウム、ビタミンB1がたっぷり含まれています。給食センターで煮込み料理をする時は、火の通りにくい大根は下茹でし、火加減などに気を付けながら、大きな回転釜で1時間くらいコトコト煮込み、具材に味を染みこませています。
16金	煮こぼし		ポークカレー きゅうりとトマトのおかかサラダ 福神漬	トマト	真っ赤なトマトには、栄養がたっぷり含まれています。トマトの「赤色」の成分はリコピンとよばれ、生活習慣病を予防したり、がんを予防したりする働きがあります。今日のサラダには、土佐市高石地区にある池一菜園さんのハウスで育てた「桃太郎」という品種のトマトを使っています。桃太郎トマトは、種り早くて大きめのトマトで、実がしまっていて、旨味があります。今日は、水や温度などきめ細かい管理をしながら、大切に育てられたトマトを給食センターに届けられました。給食センターでは、トマトの皮を薄くむきしてから、ひとつひとつサイコロ状に切り、きゅうりやキャベツ、コーン、かつお節で和えて味付けをしました。土佐市のおいしい野菜を味わって下さい。
19月	しょうがごはん		しょうがごはん めひかりのからあげ 大根ときゅうりの浅漬け すまし汁	土佐市の食べ物いっぱい 入っちゃん白	今日の給食は、土佐市の旬物クラブさんが育ててくれたしょうがとねぎをたくさん使っています。しょうがは、血液の流れをよくする働きがあり体を温めてくれます。ねぎは、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。旬物クラブさんは、給食を食べるみなさんの事を考え、安全で安心して食べることができる野菜や果物を作ってくれている方です。今年、野菜を収穫する時期に台風が直撃したため、きゅうりのハウスの壊れ、生産者さんも大変な思いをされていました。しかし、みなさんに土佐市の野菜を届けるために一生懸命、作ってくれています。感謝の気持ちを込めて、残さず食べるようにしましょう。
20火	ミニコッペパン		焼きそば わかめサラダ 文旦	文旦	高知県を代表する特産物「文旦」は、さわやかな香りとみずみずしい食感が特徴で、2月から3月にかけて土佐市内の直販所やスーパーに並びます。今日の文旦は、旬物クラブさんが、土佐市戸波地区で育てたものを給食センターに届けてもらいました。みなさんは、文旦の皮を上手にむくことができます。今日は、文旦の食べ方を簡単に紹介します。まず、黄色い固い皮と実の間に指を入れ、ぐっと力を入れて黄色い皮をむきます。次に、種ごとに分けます。そして、種のある方を上にして、白い薄皮をむき、中身を出します。少し時間がかかるかもしれませんが、皮を上手にむいて、食べてください。
22木	ごはん		鮭のピザ焼き れんこんサラダ チンゲンサイとえのきのスープ	味覚	毎日の食事の中で、色々な味を舌で感じる事ができます。味覚には、甘味、旨味、塩味、酸味、そして苦味といった基本の5つがあります。私たちは料理を口にした時、見た目、におい、口当たりそして味に関する情報が脳に伝わることでおいしさを感じます。食品のもつ様々な味が、この5つの味覚の組み合わせによって作られていることから、色々な食品の味を体験することで、味覚が形成されていきます。また、「おいしさ」を感じるには、食べ物の味や料理の見た目、におい、食感だけでなく、これまでの食の経験、心や体の状態、食事の雰囲気などによって違ってきます。一人で食べるよりも、友達や家族と一緒に楽しく話しながら食べる方がおいしく感じるのそのためです。
23金	ごはん		親子煮 おひたし ミニトマト	体内時計	みなさんの体の中には、体のリズムを整えてくれる「体内時計」があります。夜になると、自然と眠くなるのは、体内時計の働きが関係しているからです。朝は、太陽の光を浴びることで、脳にある体内時計の計が読み、体が活動する準備を始めます。明るく目覚め、夜遅くまでテレビを見た後、寝る直前までゲームの画面を見ていると、体は太陽の光と勘違いしてしまい、体内時計が狂ってしまいます。体内時計が体のリズムを規則正しく刻むためにも、夜はテレビやゲームの時間を減らし、早めにお布団に入るようにしましょう。また、4月からの新生活を元気にスタートできるよう、1日3食しっかり食べて、体調を整えるようにしましょう。