３　月

ゆめミールからのひとことメモ

基準値：小学校　６５０ｋｃａｌ
　　　　中学校　８３０ｋｃａｌ

岩倉市学校給食センター
「ゆめミール」

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中	＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊	
2	月	731 / 946	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きそば 揚げしゅうまい （小２こ　中３こ） フルーツのゼリーあえ	**◆私たちと食事　～食事のあいさつ～◆** 食事をする時に、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表しています。そして「ごちそうさま」には、食事を作るために、準備をしたり、運んだり、料理をしたりなど、関わってくれたすべての人への感謝の気持ちが込められています。しっかり手を合わせ、ていねいにあいさつができると良いですね。
3	火	639 / 801	◆桃の節句献立◆ ごはん　牛乳 さわらのしょうがだれかけ セルフちらしの具 五条川の桜けんちん汁 ひなあられ	**◆３月３日はひなまつり◆** ひなまつりは、桃の節句とも呼ばれます。桃の節句とは子どもが健康に成長することを願う、日本に昔からある行事です。ひな人形を飾ったり、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物など、縁起の良い食べ物を食べたりします。 今日の「セルフちらしの具」は、ごはんと一緒に食べるとちらし寿司になります。自分でごはんにのせたり、混ぜたりして食べてください。
4	水	610 / 774	ごはん　牛乳 さばの銀紙焼き 切干大根の含め煮 すまし汁	**◆切干大根は知恵のかたまり◆** 切干大根は、大根 を細長 く切り、干して乾燥させて作 られます。太陽 の下で干すことで、甘みが増し、生 の大根 にはない栄養素 も含 まれるようになります。乾燥 させることで長く保存ができるようになるため、昔 は作物 がとれない時期 の保存食 にもなっていました。 岩倉市 の隣 の一宮市 では、冬 に「伊吹 おろし」という風 がふく地形 を生 かした、切干大根の生産 が盛んです。
5	木	627 / -	【小学校】 ごはん　牛乳 コロッケ ゆかり和え 沢煮わん ★ヨーグルト	**◆沢煮わんってどんな汁？◆** 給食によく登場する沢煮わんですが、どんな汁のことか知っていますか？沢煮わんは愛知県長久手市の郷土料理で、千切りにした野 菜を中心とした、たくさんの食材を使った汁物のことをいいます。「さわ」には「たくさんの」という意味があります。 昔、猟 師が山に入るときに塩漬けした肉を持っていき、山菜をつかって具だくさんの汁を作ったことがきっかけで沢煮わんが作られるようになったといわれています。
		- / 776	【中学校】 ◆卒業お祝い献立◆ 赤飯（ごま塩）　牛乳 セレクトフライ ゆかり和え 沢煮わん ★セレクトデザート	**◆中学校３年生のみなさん、卒業おめでとうございます◆** 今日は、中学３年生のみなさんの卒業をお祝いする献立です。赤飯は、昔からおめでたい日やお祝いの日に食べられてきました。赤色には、悪いものを追い払う力があると考えられていたからです。今日は、中学生みんなで赤飯を食べてお祝いしましょう。 中学３年生のみなさんは、９年間食べてきた給食も今日で最後です。これからも「食べること」を大切にしてください。
6	金	598 / -	ごはん　牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 白菜のおかかあえ 呉汁	**◆呉汁ってどんな汁？◆** 大豆を水に浸して、すりつぶしたものを「呉」といい、これをみそ汁に入れた料理が呉汁です。給食では、呉の代わりに豆乳を使って作っています。 大豆は中国から日本に伝わり、昔から日本で食べられてきました。体をつくるもとになるたんぱく質の量が多く、その質も良いことから「畑の肉」と呼ばれています。呉汁は大豆の栄養がたっぷりとれる料理です。
9	月	676 / 862	りんごパン　牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ 豆まめサラダ じゃがいもスープ	**◆昼放課の過ごし方◆** みなさんは、食事をした後、とくに昼放課の時間はどのように過ごしていますか？ 食後の体は食べ物の栄養を全身に届けようと、お腹に血液を集めて動き出しています。この時に走ったり飛んだりして体を激しく動かすと、おなかが痛くなったり、気分が悪くなることがあります。特に体調が悪い時は、食後は静かに過ごしましょう。
10	火	722 / 928	◆お魚チャレンジデー 「めばる」◆ ごはん　牛乳 めばるの甘酢あんかけ 大豆もやしのナムル 麻婆豆腐	**◆めばるはどんな魚？◆** めばるは、冬から春にかけて旬をむかえる、大きな目が特徴のカサゴ目メバル科の白身魚です。「春告魚（はるつげうお）」とも呼ばれ、煮つけ、刺し身、から揚げなどさまざまな調理方法があります。今日は揚げて、甘酢のたれをかけています。クセのない白身で、身が柔らかく食べやすい魚です。
11	水	652 / 834	ごはん　牛乳 豚丼の具 いわしの梅煮 切干大根のごま酢あえ	**◆箸を上手に使って食 べよう◆** 箸 を使 って上手に食べることができますか？ポイントは、箸を正 しく持ち、箸 の先 をそろえて、上 の箸 だけ動 かします。今日は 、いわしの梅煮をほぐしたり、ごはんに豚丼の具をのせたり、上手に箸を使って食べてください。また、ねぶり箸、かきこみ箸、くわえ箸、つき箸などきらい箸といわれる箸のマナーがあります。マナーにも気を付けて食べましょう。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中	＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊	
12	木	603 / 701	白玉うどん　牛乳 岩倉自慢のさくらうどん 愛知の野菜入り春巻き 塩昆布あえ ★りんごゼリー	**◆みんなのアイデアがいっぱい！「岩倉自慢のさくらうどん」◆** 今日の「岩倉自慢のさくらうどん」は、令和４年度のゆめミールの特別メニューのひとつです。岩倉市のみつばが入っています。桜のかまぼこをたくさん入れて、五条川のきれいな桜をイメージしたメニューです。 和食には、「季節を表現する」という特徴があります。桜満開の春が楽しみになるメニューですね。
13	金	678 / 866	ごはん　牛乳 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 ピリ辛ツナじゃが	**◆ピリ辛ツナじゃがについて◆** ピリ辛ツナじゃがは、いつものツナじゃがにコチュジャンとごま油とごまをいれた少しピリ辛の煮物です。コチュジャンは、もち米が主原料の甘辛い韓国のみそです。ピリ辛ツナじゃがには、じゃがいもが入っており、じゃがいもの旬は春と秋の２回あります。春にとれるじゃがいもは、皮が薄く、水分が多くてみずみずしいです。じゃがいもには、ビタミンCやカリウム、食物繊維や炭水化物が 多く含まれます。
16	月	668 / 856	ごはん　牛乳 鶏肉と大豆の甘がらめ なめたけあえ 吉野汁	**◆私たちと食事　～給食の材料はどこで買っているの？～◆** 給食を作るための材料の量はとても多いため、スーパーに買いに行くことができません。八百屋さんや魚屋さんなど、食べ物を売っている会社に注文をして、毎日給食センターに届けてもらっています。野菜や肉は、その日の朝８時３０分までに届きます。みなさんが登校する頃、給食センターには、材料を積んだトラックがたくさん集まっていますよ。給食を作るために、一生懸命材料を準備してくれる人たちがたくさんいます。
17	火	748 / 965	ごはん　牛乳 ハッシュドポーク グリーンサラダ シュガービーンズ	**◆シュガービーンズについて◆** シュガービーンズは、大豆を油で揚げてから、砂糖と水で作ったたれとからめて、パラパラになるまでかき混ぜて作ります。調理員さんが一生懸命かき混ぜて作っています。この作業はとても大変です。みなさん感謝して食べましょう。 シュガービーンズの大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が豊富です。みなさんに食べてほしい食材です。
18	木	763 / -	【小学校】 ◆卒業お祝い献立◆ 愛知の大根葉ごはん　牛乳 セレクトフライ 小松菜のねりごまあえ 豚汁 ★セレクトデザート	**◆小学校６年生のみなさん、卒業おめでとうございます◆** 小学校６年生のみなさん、明日は卒業式ですね。６年間の小学校生活では、どんな思い出ができましたか？ ４月からは中学生です。中学生になると、成長に必要な栄養素の量が多くなるので、給食の量も今よりもっと多くなります。しっかり食べて、勉強や部活動を頑張ってくださいね。 今日は、自分で選んだセレクト給食です。みんなで６年生の卒業をお祝いしましょう。
		- / 868	【中学校】 愛知の大根葉ごはん　牛乳 コロッケ 小松菜のねりごまあえ 豚汁 ★ヨーグルト	**◆カルシウムについて◆** 成長期 のみなさんは、骨 や歯 をつくるもとになる「カルシウム」が一番必要 な時期 です。そのため、給食 には毎日牛乳 が出 ます。牛乳 だけではみなさんに必要 な量 のカルシウムは足 りません。海藻 や小魚 、乳製品 、カルシウムの多 い野菜 などを取 り入 れて、必要 なカルシウムの量 がとれるように献立 を考 えています。大根葉や小松菜、ヨーグルトもカルシウムが多い食材のひとつです。
19	木	- / 742	ごはん　牛乳 厚揚げのヤンニョム チャプチェ いわくらん卵スープ	**◆みんなのアイデアがいっぱい！「いわくらん卵スープ」◆** 今日の「いわくらん卵スープ」は、令和６年度のゆめミールの特別メニューのひとつです。カルシウムがたっぷりの小松菜入りで、食べたら気分ランラン♪になる卵スープです。また、小松菜には、カルシウムだけでなく、ビタミンAやビタミンC、ビタミンE、食物繊維が豊富に含まれます。
23	月	706 / 928	ごはん　牛乳 カレーライス いかフリッター （小２こ　中３こ） 福神あえ ココア牛乳の素	**◆１年間の給食を振り返ろう◆** 今年度の給食も、今日で最後です。１年間の給食時間を振り返ってみましょう。自分が成長できたことはありますか？そして、楽しい思い出はできましたか？ みなさんの体は、みなさんが食べたものでできています。春休み中も、朝、昼、夜の３食しっかり食べること、そして、好き嫌いせずバランスのよい食事をすることを心がけてくださいね。

卒業・進級おめでとう！
これからも
食べることを大切に