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
1	金	589 / 747

◆桃の節句献立◆
セルフそぼろちらし寿司の具
（ごはん）　牛乳
なばなとキャベツの梅風味ごまあえ
すまし汁
ひなあられ

◆3月3日はひなまつり◆

ひなまつりは、桃の節句と呼ばれます。色々な説がありますが、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、わけぎの酢みそあえなど、縁起の良い食べ物を食べたりします。
今日の「セルフそぼろちらし寿司の具」は、ごはんと一緒に食べるとちらし寿司になります。そのまま食べずに、自分でごはんにのせたり、混ぜたりして食べてくださいね。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
4	月	607 / -

【小学校】
小型ロールパン　牛乳
焼きそば
さめのカレーフライ
★蒲郡みかんゼリー

◆愛知県の給食でしか食べられない◆

給食によく登場する「蒲郡みかんゼリー」は、愛知県の給食用に開発された商品です。愛知県の蒲郡市で育った「蒲郡みかん」の果汁で作られています。愛知県の給食でしか食べられません。蒲郡みかんの、甘くてさわやかな酸味のあるおいしさが味わえるゼリーですよ。

-	/	818

【中学校】
◆セレクト給食◆
小型ロールパン　牛乳
焼きそば
セレクトフライ
★セレクトデザート

◆麺とパンが一緒にでるのはなぜ？◆

給食では、１食あたり「どの栄養素をどれだけとるか」基準が決まっています。さまざまな食材を組み合わせて、基準に合うように献立を考えています。給食センターで調理できる焼きそばの量だけでは、みなさんのエネルギーになる栄養素が少ないため、小型ロールパンを組み合わせています。いつもよりおかずが１品少ないですが、焼きそばの中に野菜がたっぷり入っていますよ。１か月を通して必要な栄養素が充足するように献立を考えているので、なるべく残さず、偏りなく食べることが大切です。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
5	火	672 / 872

◆中学校卒業おめでとう献立◆
わかめごはん（小学校）
赤飯　ごま塩（中学校）
牛乳
鶏肉の揚げ照り（小2こ　中2こ）
ほうれん草ともやしのあえ物
呉汁

◆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。それぞれの新しい場所での活躍を応援しています。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
6	水	590 / -

豚丼
（ごはん）　牛乳
いわしの甘露煮
なます

◆なますってどんな料理？◆

「なます」とは、魚や野菜などを細かく切って、酢を使って味付けした料理です。にんじんと大根を使って紅白の色合いにして、お正月などのおめでたい日によく食べられる料理です。今日は、にんじん、大根、れんこん、きゅうりで作りました。体とともに、味覚も成長するみなさんに、給食では、甘い、酸っぱい、苦い、だしのうまみなど、いろいろな味を味わってほしいと考えています。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
7	木	693 / 804

岩倉自慢のさくらうどん
（白玉うどん）　牛乳
玉ねぎとさつまいものかきあげ
なめたけあえ
★りんごゼリー

◆岩倉市のアイデアメニューを味わおう「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。岩倉市の大根、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。桜満開の春が楽しみですね。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
8	金	671 / 857

ごはん　牛乳
ぶりの照り焼き
かおりあえ
みそおでん

◆愛知の味　みそおでん◆

愛知県では昔から「豆みそ」が食べられてきました。八丁味噌がその代表で、「赤みそ」とも呼ばれています。砂糖やみりんなどで甘く味付けをした赤みそを、おでんの具につけて食べるのが「みそおでん」です。給食の「みそおでん」は、具を、赤みそで味付けしただし汁でじっくり煮込んで作ります。愛知県ならではの「みそおでん」、みその味が染み込んでいておいしいですよ。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
11	月	589 / 750

ごはん　牛乳
たらの更紗揚げ
じゃがいもと小松菜のおかかあえ
とりけんちん汁
しそふりかけ

◆けんちん汁の秘密◆

けんちん汁は、肉や魚を使わないで作る「精進料理」のひとつです。中国の料理「けんちん煮」または、日本でけんちん汁が広まるきっかけになった神奈川県にある「建長寺」が「けんちん汁」の名前の由来と言われています。本来は、肉は入らない料理ですが、今日は、みなさんの大好きな鶏肉を入れて「とりけんちん汁」にしました。鶏肉のうまみも味わって食べてくださいね。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
12	火	603 / 761

くろロールパン　牛乳
いかのハーブ焼き
キャベツとこんにゃくのサラダ
コーンポタージュ

◆何からできている？◆

こんにゃくは、何からできているか知っていますか？次の３つのうちのどれでしょう？①かぶのような、野菜から作られている　②じゃがいものような、いもから作られている　③マッシュルームのような、きのこから作られている　答えは②で、いもから作られています。さといもの仲間の「こんにゃくいも」といういもです。
今日は、サラダの中にこんにゃくが入っていますね。こんにゃくは、食物繊維という栄養素が多いので、おなかの掃除をしてくれる働きがあります。また、水分を吸って、満腹感を感じやすくなるという効果もありますよ。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
13	水	720 / 920

ごはん　牛乳
麻婆豆腐
愛知の野菜入り春巻き
大豆もやしのナムル

◆地産地消！愛知県のおいしい食べ物を味わおう◆

今日の春巻きは、いつも給食に出る春巻きと少し違います。食べてみて違いが分かりましたか？今日は、愛知県産の「キャベツ」と「れんこん」が入った春巻きです。れんこんのシャキシャキとした食感が分かりますか？よく噛んで味わって食べてくださいね。地域で育った食材を地域で消費することを「地産地消」と言います。給食にもなるべくたくさんの地元の食材を使って、みなさんに、愛知県や岩倉市のおいしい食べ物を味わってほしいと考えています。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
14	木	594 / 757

ごはん　牛乳
めばるの甘酢あんかけ
ひじきの炒め煮
ひきずり

◆岩倉の郷土料理を味わおう◆

郷土料理という言葉を聞いたことがありますか？地域でできた食材を使い、その地域に合った方法で調理し、昔から食べられてきた料理のことを言います。
「ひきずり」とは、鶏肉を使ったすき焼きのことです。尾張地方で昔から食べられてきた料理で、岩倉市では、名古屋コーチンを使った「ひきずり」が郷土料理として親しまれてきました。色々な説がありますが、鍋の上で鶏肉をひきずるように食べたことからこの名前がついたと言われています。昔から伝わる郷土料理をこれからも守っていきたいですね。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
15	金	609 / 767

◆めざせ！おはし名人「くるむ」◆
ごはん　牛乳
鶏肉の生姜だれかけ
ツナ入りじゃこキャベツ
具だくさんみそ汁
味付けのり

◆ごはんをのりで上手にくるんで食べよう◆

今年度３回目の味付けのりです。のりをごはんにのせて、箸を使ってごはんを上手にくるむことができましたか？給食時間に意識してチャレンジできた人は、きっと上手にできるようになっていると思います。日本では、箸を使って食事をすることがとても多いです。それは、毎日練習するチャンスがあるということです。これからも食事をする時は、正しい箸の持ち方、使い方を意識できると良いですね。岩倉市にたくさんのおはし名人が誕生することでしょう！

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
18	月	717 / -

【小学校】
◆卒業おめでとう献立◆
◆セレクト給食◆
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、もうすぐ卒業式ですね。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。

-	/	852

【中学校】
愛知の大根葉ごはん　牛乳
さめのカレーフライ
小松菜のねりごまあえ
豚汁
★蒲郡みかんゼリー

◆家でも作ってみよう！ねりごまあえ◆

「ねりごまあえ」は、レシピを教えて欲しい！という声も多い、人気のメニューのひとつです。ねりごまと、同じ量のしょうゆ、半分の量の砂糖を混ぜ合わせたら、ねりごま和えのたれが出来上がりです。茹でで水をきった野菜に、このたれで味付けをして、仕上げにごまを混ぜると風味がよりよくなりますよ。給食センターでは、いりごまとすりごまを混ぜて使っています。たれの甘さなどの加減は、お好みで調整してくださいね。中学生のみなさんも自分で作れるレシピです。ぜひ家で作ってみてくださいね。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
19	火	- / 839

ハヤシライス
（ごはん）　牛乳
しいらのバジルフライ
グリーンサラダ

◆五感で味わおう◆

今日のフライの衣には、バジルが混ざっています。食べた時に口の中にさわやかな香りが広がりますね。バジルが産まれたインドでは、「空気をきれいにする神聖な草」と言われていました。今では、イタリア、フランス料理にかかせないハーブとなっています。ピザ、ドレッシング、パスタなどさまざまな料理で使われている、身近な食材でもありますね。
料理は、味だけでなく、見た目、香り、食感、音など、五感で味わうことができます。今日はぜひ、バジルの香りをたっぷり感じながら食べてくださいね。

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中
21	木	605 / 754

ごはん　牛乳
厚揚げのヤンニョム
チャプチェ
わかめスープ
★ヨーグルト

◆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。４月にまた元気に会いましょう。

めざせ！おはし名人

今月は　「くるむ」

ごはんにのりをのせ、箸をひらいて両端にのせます。そのまま下に押さえるようにして、ごはんをくるみましょう。
１５日は、今年度３回目の味付けのりです。前よりも、上手にできるようになっているかな？