



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ○赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	○主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
1 (月)	小田島小作成献立 ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら いちみつがらし ○いりごま)		633
		すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお)		759
2 (火)	長瀬小作成献立 ごはん	肉野菜炒め (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんとりがらすープ)		632
		海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン あおじドレッシング)		760
3 (水)	地産地消ウィーク～9日 ごはん	花形豆腐ハンバーグ (○うすあじはながたとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ)		624
		和風サラダ (●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび)		725
4 (木)	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに)		710
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう)		879
5 (金)	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校低学年 小2ヶ、小学校 中・高学年・中学校 大2ヶ		682
		オイスターソース炒め (○ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●もやし ●ピーマン ●にんにく ○あぶら オイスターソース)		791
8 (月)	ごはん	キャベツメンチカツ (○メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		675
		小松菜サラダ (●こまつな ○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり しょうゆ ○あぶら す ●レモンじる ○さとう しお こしょう こながらし)		837
9 (火)	食パン	豚肉コロッケ (○ぶたにくコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		627
		大根サラダ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう こしょう)		806
10 (水)	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ		645
		いりどり (○とりにく ●だいこん ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●板こんにゃく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)		780
11 (木)	ごはん	焼魚 (○しおさけ) デザート (○青りんごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		714
		ひじき入り野菜のソテー (○ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン)		842
12 (金)	卒業祝いメニュー むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ビーフカレー (○ぎゅうにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ)		796
		ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう)		943
15 (月)	ごはん	あじフライタルタルソース (○あじフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース		657
		おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ)		775
16 (火)	食パン	ハンバーグトマトソース (○うすあじハンバーグ ●たまねぎ トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース 赤ワイン みりん ○さとう)		615
		ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら)		783

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

3月 ～1年間の食生活をふり返ろう～

3学期も残りわずかとなりました。長いようで短い1年間。自分の食生活をふりかえって、達成できたことにチェックをつけましょう。ビンゴとしても楽しめます。できなかったことは、来年の成長目標にして、給食時間の過ごし方や毎日の食事などを見直してみましょう。

<p>毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった</p>
<p>3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>	<p>食べられることに感謝できた</p>	<p>よくかんで食べるよう心がけた</p>
<p>ながら食べをしなかった</p>	<p>塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた</p>	<p>きれいなものでもがんばって食べた</p>

今日の献立から

1日(月) 小田島小作成献立
2日(火) 長瀬小作成献立
3日(水)～9日(火) 地産地消ウィーク
12日(金) 卒業祝い献立

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)
山形県産…大根、もやし、小松菜、豚肉 (地産地消ウィークのみ)、青大豆、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

ウイルスに負けない最強の手洗い

強くなれる、正しい手洗いを実行していますか？

- 指の間や指の先、手の甲まで洗っていますか？
……食べる時に一番口やはしに近づけるのは指ですね。
- ぬれた手にアルコール消毒をしていますが？
……手がぬれていると、アルコールはほぼ効きません。
- 手を洗った後、服や顔を触っていませんか？
……キレイに洗った努力が無駄になってしまいます。

以上に気をつけて、病気に負けない最強の予防をしましょう！

小田島小学校作成献立

テーマ：赤・黄・緑がそろった献立

※「カラフル」で「色とりどり」なメニューに、たくさんの美味しさがつまっています！

長瀬小学校作成献立

テーマ：赤・黄・緑がそろった献立

※タンパク質であるガツリ肉と、あっさりした海そうの組み合わせは絶品！みそ汁のなすには、コレステロールをおさえる働きもあります。