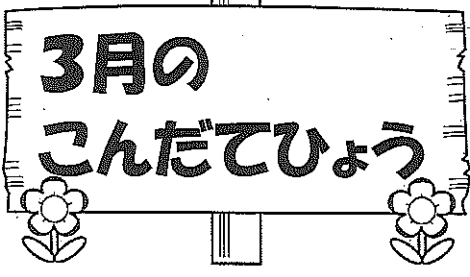
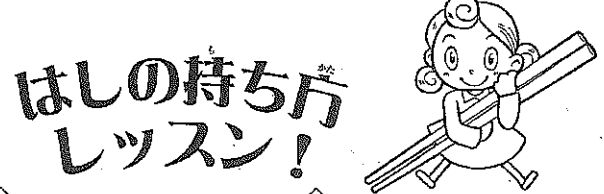
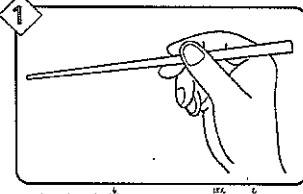
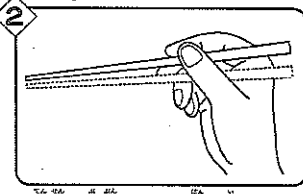
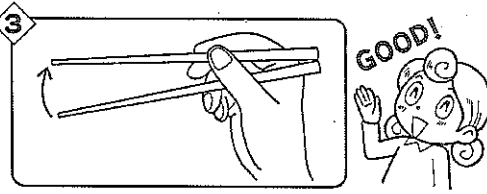



	月	火	水	木	金
こんだて			3月の給食予定は次のとおりです。 <<大槌>> 小学部...2日なし、9日終了 中学部...9日なし、10日終了 <<吉里吉里>> 小学部...10日終了 中学部...7日終了		
あか	平成28年度 大槌町学校給食センター ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		大槌町産食材の紹介 さけ(10日)	 	
きいろ					
みどり	よい歯の日について 大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」としてカルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。				
ひとくちメモ					

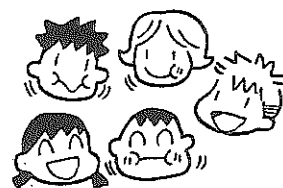
こんだて	生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》 ◆食べすぎ ◆油っぽい食べ物をよく食べる ◆塩分のとりすぎ ◆糖分のとりすぎ ◆朝食ぬきなど欠食をする ◆夜遅くに食べる ◆野菜や果物をほとんど食べない		1 ナポリタン/カップ ぼんかん/スパゲッティ/エッグ 牛乳 しょうパン ポトフ	2 シヤキヤキ/とりにく あえ/てりやき 牛乳 ごはん はくさいとさといものみそしる	3 ひなまつり献立 キャベツ/さわらの ひなあられ/にびたし/ササだれかけ 牛乳 あかめ はなぶのすましじる
あか		ちやくやくやほねになる ぎゅうにゅう たまご ウィナー ベーコン チーズ	ねつやちからになる パン あぶら スパゲッティ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ みそ ひじき	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ あぶらあげ わかめ
きいろ		からだのちようしをととのえる にんじん キャベツ カリフラワー たまねぎ ピーマン ぼんかん		こめ さとう あぶら さといも ごま	こめ ふ さとう ひなあられ
みどり				はくさい にんじん ねぎ みずな ごぼう きゅうり れんこん	だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ぶなしめじ
ひとくちメモ	子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。	【お知らせ】! 各校、給食最終日にふりかけがつきます	たまごは「完全食品」と言われるほど、たくさんの栄養素を含んでいます。他にも牛乳や玄米なども完全食品とされています。それだけ食べていればいいというわけでもありません。日頃からさまざまな食品からバランスよく栄養をとることが大切です。	白菜は冬が旬の野菜です。皮ふを健康に保ったり抵抗力を高めたりするビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは水に流れ出るので、スープなどで食べるのがオススメです。	今日は「ひなまつり献立」です。ひなまつりは女の子の成長を願う行事です。給食では、春らしい食材を使用しました。季節を感じながら、みんなで楽しく食べましょう。

こんだて	6 ドライカレー ナン やさいスーポ ヨーグルト	7 卒業お祝い献立 なばなのからしじょうゆ さばのあえ/ごまやき すだちゼリー むぎごはん さそさわにあん 牛乳	8 よい歯の日 おんやさい/カマンベール ドレッシング/チーズコロッケ コッパパン クラムチャウダー 牛乳	9 もやしのおがかあえ ぶたにくのスタミナ いけめ ごはん ちゅうかなめこスープ 牛乳	10 にくじゃが/さけのマヨネーズ やき りんご むぎごはん こまつなのみそしる 牛乳
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたいヨーグルト	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ あさり スキムミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ささみ	ぎゅうにゅう さけ とうふ ぶたにく みそ
きいろ	ナン バター じゃがいも	こめ むぎ ごま さとう	パン バター じゃがいも パンこ あぶら	こめ あぶら ごま さとう	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ふ
みどり	かぶ キャベツ コーン たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース トマト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ なばな もやし	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン いんげん	なめこ はくさい にんじん ねぎ たまねぎ いら だいこんのは もやし きゅうり キャベツ	だいこん ねぎ こまつな にんじん たまねぎ きぬさや こんにやく りんご
ひとくちメモ	インドではナンを毎日食べているわけではなく、ナンを焼くかまが家庭にはなく材料も高価なため、主に外食で食べられる料理だそうです。普段は「チャパティ」という、クレープのようなパンを主食としています。	今日は「卒業お祝い献立」です。春らしいなばなど、巣立ちをかけたすだちゼリーです。9年生のみなさんの卒業を、みなさんでお祝いしながら食べましょう。	クラムチャウダーはアメリカの料理で、チューに似たスープですが、地方によってはトマトを使ったものなどもあります。「クラム」がアサリやハマグリなどの二枚貝、「チャウダー」が濃厚なスープという意味を表しています。	主菜に入っている玉ねぎ、にら、長ねぎは、3つとも「硫化アリル」という成分があります。独特の匂いや辛味のもととなっていますが、血のめぐりをよくしたり疲れをとったりするはたらきがあります。	本日で今年度の給食は終わります。一年間ありがとうございました。今後も学校給食を通して、食に関するさまざまな知識などを学ぶ機会にしていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

《食育クイズ③》

食べ物についての豆知識クイズです。全問正解できるかな??

- Q1. 日本人が白いごはんを食べるようになったのはいつ頃でしょう?
 ① 弥生時代 ② 奈良時代 ③ 江戸時代
- Q2. 「パン」は外来語ですが、もとはどこの国の言葉でしょう?
 ① ポルトガル ② アメリカ ③ フランス
- Q3. ジンギスカンでおなじみの羊肉で、「ラム」はどの肉のことでしょう?
 ① 生後1か月未満の子羊肉 ② 生後1年以上の羊肉 ③ 羊肉すべてを指す
- Q4. 1頭の牛から1日にとれるミルクの量はどのくらいでしょう?
 ① 10リットル ② 20リットル ③ 30リットル



答えは裏の給食だ
 よりにあります