

3月 ひょう こんだて表

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
 ☆ 牛乳は毎日つきます。
 ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
 ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
 ☆ 給食の前には、手洗い忘れずに



こんがつ しよくいくもくひょう
 今月の食育目標

一年間をふり返ろう



3月3日 ひな祭り



おんな こまて せいしんじょう せいの ねがいを いたす 「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米菓形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。



今月もリクエスト給食を思い出のエピソードと一緒に紹介します。

【ジャーマンポテト】 ※いもとベーコンのポテトサラダみたいなやつ
 おいしいから!!

【コーンとウインナーのソテー】 ※コーンソテー (ウインナー入ってるやつ)
 コーンは1番好きだから

※「ししゃも」のリクエストもありましたが、
 漁獲量の減少により購入することができず、
 給食での提供はできませんでした。



	月	火	水	木	金	
こんだて名	2 ● ごはん ◆ 卵とコーンのスープ ★ いかカツ ▲ ジャーマンポテト	3 ● ちらし寿司 ◆ いわしのつみれ汁 ★ 月形フラワーポテト ♪ 焼きプリンタルト	4 ● ごはん ◆ 小松菜と厚揚げのみそ汁 ★ 豚肉のしょうが焼き ▲ 和風サラダ	5 ● ごはん ◆ いも団子汁 ★ 鶏肉のごまザンギ ▲ えだまめサラダ	6 ● 揚げパン ◆ ポトフ ★ ツナマヨオムレツ	
もりつけ方						
体をつくる	牛乳、卵、豆腐、いかカツ、ベーコン	牛乳、ひじき、鶏肉、油揚げ、錦糸玉子、いわしつみれ	牛乳、厚揚げ、みそ、豚肉、わかめ、ツナ	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉	牛乳、ウインナー、ツナマヨオムレツ	
体の働きをこころみる	どうもろこし、人参、長ねぎ、玉ねぎ、パセリ	れんこん、干椎茸、人参、つきこんにゃく、枝豆、大根、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう	小松菜、長ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、もやし	人参、たけのこ、しめじ、長ねぎ、ごぼう、しょうが、枝豆、キャベツ、どうもろこし	人参、大根、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	
エネルギー	でん粉、油、じゃがいも、バター、三温糖 小川 570kcal 中 750kcal	米、三温糖、ごま油、フラワーポテト、焼きプリンタルト 小川 782kcal 中 973kcal	米、三温糖、油 小川 556kcal 中 705kcal	米、いももち、でん粉、ごま油、ドレッシング 小川 670kcal 中 856kcal	コッパン、グラニュー糖、油 小川 592kcal 中 785kcal	
こんだて名	9 ● ごはん ◆ 白菜と肉団子のスープ ★ 白花豆コロッケ ▲ コーンとウインナーのソテー	10 ● こぎつねごはん ◆ みそけんちん汁 ★ さばの塩焼き ▲ 肉じゃが	11 ● ごはん ◆ 大根と油揚げのみそ汁 ★ かつおカツ ▲ 大豆とひじきの炒め煮	12 ● 中華風おこわ ◆ わかめスープ ★ 春巻き ▲ 添え野菜	13 ● ごはん ◆ グラタン風煮 ★ 手羽元のやわらか煮 ▲ 大根サラダ	
もりつけ方						
体をつくる	牛乳、肉団子、ウインナー	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、さば、豚肉	牛乳、油揚げ、みそ、かつおカツ、豚肉、大豆、ひじき、凍り豆腐、ちくわ	牛乳、焼き豚、わかめ、豆腐、鶏肉	牛乳、えび、いか、ベーコン、粉チーズ、鶏肉、ハム	
体の働きをこころみる	白菜、えのきたけ、どうもろこし、ピーマン	人参、ごぼう、大根、ぶなしめじ、長ねぎ、生巻、白滝、玉ねぎ、さやいんげん	大根、人参、長ねぎ	人参、干椎茸、たけのこ、長ねぎ、春巻き、きゅうり、キャベツ	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり	
エネルギー	春雨、でん粉、油 小川 642kcal 中 838kcal	米、油、三温糖、ごま油、じゃがいも 小川 685kcal 中 884kcal	米、油、三温糖 小川 564kcal 中 726kcal	米、もち米、三温糖、ごま油、ごま、でん粉、油、ドレッシング 小川 586kcal 中 737kcal	米、マカロニ、油、バター、小麦粉、ごま、ドレッシング 小川 679kcal 中 923kcal	
こんだて名	16 ● ごはん ◆ 野菜スープ ★ 十勝大豆コロッケ ▲ ごぼうサラダ	17 ● 麦ごはん ◆ ポークカレー ▲ 海藻サラダ ♪ ヨーグルト	18 ● ごはん ◆ じゃがいもとわかめのみそ汁 ★ 豚肉のスタミナ揚げ ▲ シャキシャキあえ	19 ● ごはん ◆ さつま汁 ★ あじフライ ▲ もやしとほうれん草のごまあえ	こんがつ つきがたさん 今月の月形産	
もりつけ方						
体をつくる	牛乳、ベーコン	牛乳、豚肉、海藻ミックス、ヨーグルト	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、豚肉	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、あじフライ	● お米 (ななつぼし) ... Aコープ ● 切り干し大根 ... サトニクラス ● じゃがいも・大豆・フラワーポテト ... 就労支援センター オプス	
体の働きをこころみる	大根、人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、ごぼう、きゅうり	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、キャベツ	長ねぎ、人参、枝豆、にんにく、もやし、小松菜、切り干し大根、きゅうり	玉ねぎ、長ねぎ、人参、もやし、ほうれん草		
エネルギー	米、油、十勝大豆コロッケ、マカロニ、ごま、マヨネーズ、ごま油、三温糖 小川 618kcal 中 756kcal	米、麦、じゃがいも、バター、生クリーム、チャツネ、ドレッシング 小川 730kcal 中 923kcal	米、じゃがいも、油、ごま、三温糖、ごま油 小川 582kcal 中 750kcal	米、さつまいも、油、ごま、三温糖 小川 608kcal 中 784kcal		
こんだて名	23 ● ごはん ◆ ラビオリスープ ★ 肉団子 ▲ 大根とツナのサラダ	24 ● ごはん ◆ コンソメスープ ★ 鮭から揚げのマリネ ▲ コーンとほうれん草のソテー	こんがつ へいきんえいようきょう 今月の平均栄養量			
もりつけ方						
体をつくる	牛乳、ベーコン、肉団子、ツナ	牛乳、ベーコン、鮭、ウインナー	○小学校(中学年)○ エネルギー: 630kcal(650kcal) たんぱく質: 25.1g (26.8g) 脂質: 22.0g (18.1g) 塩分: 2.6g (2.0未満)			
体の働きをこころみる	キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、どうもろこし、きゅうり	人参、セロリ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、えのきたけ、しょうが、パセリ、レモン果汁、ほうれん草、どうもろこし	○中学校○ エネルギー: 808kcal(830kcal) たんぱく質: 31.2g (34.2g) 脂質: 26.1g (23.1g) 塩分: 3.2g (2.5g未満)			
エネルギー	米、ラビオリ、ごま、ドレッシング 小川 600kcal 中 733kcal	米、じゃがいも、でん粉、小麦粉、油、バター 小川 620kcal 中 800kcal	※カッコ内は基準値です			

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月24日(火)で終了します。
 「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、職員全員の大きな励みになっています。来年度も安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を提供できるように努めていきます。また卒業生のみなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かして行ってください。
 1年間、本当にありがとうございました。

