

# 献立表(こんだてひょう)

2023年3月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
1 (水)	牛乳	牛乳				8 (水)	牛乳	牛乳				
	古代米ご飯		米				かやくご飯	油揚げ	米	たけのこ	こんにやく・みりん	
	沢煮椀	豚肉		大根	削り節・昆布		おきりこみ (平麺の煮込み料理)	水あめ	みず	ごぼう・人参	しょうゆ・酢・塩	
	サバのみそ煮			ごぼう	淡口しょうゆ			砂糖	しいたけ	かつお・昆布		
2 (木)	牛乳	牛乳				9 (木)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				パン		パン			
	クリームシチュー	ウインナー	じゃがいも	人参			豆乳スープ	鶏肉		大根	鶏ガラ・生姜	
	ささみチーズフライ	鶏肉	パン粉	人参	すりおろし		ポテトのチーズ焼き	豆腐		人参	塩・こしょう	
3 (金)	牛乳	牛乳				10 (金)	牛乳	牛乳				
	ちらし寿司 (ちらし寿司ご飯 /ちらし寿司の具)		米	人参・たけのこ	酢・塩		ご飯	豚肉	若ごぼうは、 八尾市の 特産品!	若ごぼう	こんにやく	
	すまし汁	ツナ		れんこん・かんぴょう	しいたけ		若ごぼう入り 豚汁	油揚げ	白菜	人参	削り節・昆布	
	ひな祭りゼリー	鶏肉	小松菜	えのき・人参	淡口しょうゆ		お好み揚げ (ソース)	赤みそ	しめじ	人参		
6 (月)	牛乳	牛乳				ひな祭り献立	牛乳	牛乳				
	ご飯		米				揚げパン	大豆たんぱく	お好み粉	キャベツ	とんかつソース	
	マーボー豆腐	豚肉	サラダ油	玉ねぎ	とうもろこし		もやしのナムル	大豆たんぱく	米油	キャベツ		
	焼き餃子	豆腐	砂糖	ニラ	濃口しょうゆ				ごま油	キャベツ		
7 (火)	牛乳	牛乳				No.1	揚げパン	揚げパン	揚げパン	揚げパン		
	揚げパン		パン				ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ		
	ミートボールの トマト煮	豚肉	米油	玉ねぎ	コンソメ		カレーライス	ミートボールの トマト煮	ミートボールの トマト煮	ミートボールの トマト煮		
	フルーツヨーグルト	鶏肉	グラニュー糖	人参	塩・こしょう			フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト		
学校給食摂取基準	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
3月平均栄養量	605	15	30	2	331	73	2.2	178	0.6	0.5	26	4.6

**給食人気メニュー**

今年度の人気ナンバーワンは?

岬町では、毎年、中学3年生に対して「卒業までにもう一度食べたい思い出の給食」についてアンケートを行っています。小学校から食べてきた9年間の給食の思い出を振り返りながら最後までしっかり食べてください。小学生のみなさんの好きな給食もありましたか?

**No.1 揚げパン**

3月7日に登場

朝、焼き立てのパンが、製パン所から給食センターへ届きます。このパンを給食センターで揚げ、グラニュー糖をまぶします。「揚げパンはいつ?」と楽しみにしている子どもたちが多くいます。

**No.2 ささみチーズフライ**

3月2日に登場

揚げるとサクサクとした食感と、チーズと鶏肉の風味が人気のメニューです。乳製品でカルシウム補給! 学校給食用の冷凍食品を活用しています。

**No.3 カレーライス**

3月13日に登場

小学生のアンケートでも人気だったカレーライスがランクイン! 学校生活の思い出の味を変わずお届けします。

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
13 (月) No.3	牛乳	牛乳				17 (金)	牛乳				
	カレーライス	牛肉 豚肉	じゃがいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう		焼き鳥丼 (ご飯/焼き鳥丼の具 錦糸卵)	鶏肉	砂糖	いんげん豆	塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	エビ タコ	ドレッシング ※卵なし 別付け	きゅうり キャベツ			ビーフンスープ	※別付け 豚肉 油揚げ			
	中:お祝いケーキ	ケーキ ※卵・乳・小麦なし									
14 (火)	牛乳	牛乳				20 (月)	牛乳				
	パン	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参・玉ねぎ	コンソメ 塩・こしょう		ご飯	豆腐 鶏肉		白菜・玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ
	ミネストローネ			セロリ・パセリ トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース		キムチスープ			人参 白菜キムチ	濃口しょうゆ コンソメ
	小松菜とじゃこの グラタン風	ちりめんじゃこ 厚揚げ 豆乳・白みそ	小麦粉 サラダ油	小松菜 玉ねぎ	塩・こしょう 淡口しょうゆ		ブルコギ	豚肉	砂糖 ごま油 じゃがいも	青ねぎ・人参 玉ねぎ・もやし 生姜・にんにく	濃口しょうゆ みりん・酒
※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。											
15 (水) 日本の味巡り (滋賀県)	牛乳	牛乳				22 (水)	牛乳				
	ご飯	油揚げ 赤みそ 白みそ	さつまいも	かんぴょう 人参・白菜 もやし 青ねぎ	けずり節・昆布 糸こんにゃく 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ・酒		ハヤシライス	牛肉 豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンフリー サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう
	飲むヨーグルト	発酵乳					コーンサラダ (ゴマドレッシング)		ドレッシング ※卵なし 別付け	コーン きゅうり キャベツ	
	飲むヨーグルト	発酵乳									
16 (木)	牛乳	牛乳				23 (木)	牛乳				
	パン	ベーコン		ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		パン			大根・人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	ほうれん草スープ						コンソメスープ				
	照り焼きハンバーグ	豚肉 鶏肉	パン粉 砂糖・でんぷん	玉ねぎ	濃口しょうゆ みりん		フィッシュアンド チップス (ケチャップ)	スケトウダラ	小麦粉 じゃがいも 米油		塩・こしょう ベーキングパウダー ※アレルゲンなし ケチャップ
小:お祝いケーキ	ケーキ ※卵・乳・小麦なし					ラ・フランスのゼリー	砂糖		洋ナシピューレ	ゲル化剤	

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。  
今の学年で過ごす日もあと1か月をきりました。この1年間の給食時間をふり返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終えるようになったりと、みなさんが大きく成長したように感じます。  
日ごろの食生活についても、各自でふり返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう!

**食事の前に、手をきれいに洗っていますか?**

**朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?**

**よくかんで、味わって食べていますか?**

**おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?**

**苦手な食べ物にも挑戦していますか?**

**毎日の食事を楽しんでしていますか?**

レシピ紹介 ~お好み揚げ~

3月10日の給食は、お好み"焼き"ではなく、お好み"揚げ"！  
お好み焼きの材料で揚げるだけ！人気メニューです。

- ＜材料＞約4個分      ＜作り方＞
- ・キャベツ: 3枚      ①キャベツは千切り、紅ショウガはみじん切り、タコはタコ焼き程度の大きさに切る。
  - ・茹でタコ: 40g
  - ・紅ショウガ: お好みで
  - ・青のり: お好みで
  - ・お好み粉: 100g
  - ・みず: 70cc
  - ・揚げ油: 適量
  - ・ソース: 適量
- ②①の切った食材、青のり、お好み粉、水をよく混ぜ合わせる。  
※丸くまとめられる固さに水を調整する。
- ③かき揚げのように丸めて、170℃の油で約5分揚げる。※中まで火を通す。
- ④揚がったら、ソースをかける。

そのひとことが...

みんなのそのひとことが、毎日のエネルギーになっています。