

# 3月献立表(こんだてひょう)

2024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 (金)	牛乳	牛乳				8 (金)	牛乳					
	ちらし寿司ご飯		こめ 米 さとう 砂糖	にんじん 人参・たけのこ れんこん・かんぴょう しいたけ	す 酢・塩 しょうゆ・みりん かつお昆布だし		ご飯					
	ちらし寿司の具	ツナ		コーン・キャベツ 小松菜	淡口しょうゆ 塩		沢煮椀					
	すまし汁	鶏肉 かまぼこ		えのき・人参 たま 玉ねぎ・白菜 だいこん 大根・青ねぎ	うすくち 淡口しょうゆ 塩・みりん 削り節・昆布		筑前煮					
4 (月)	牛乳	牛乳				11 (月)	牛乳					
	ご飯		こめ 米				古代米ご飯		こめ 米 古代米(岬町産)			
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	サラダ油 砂糖 でんぷん	たま 玉ねぎ ニラ にんじん 人参	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ・生姜		もやし入り豚汁			もやし 人参 白菜・青ねぎ		
	ナムル	ハム	白ごま ごま油・砂糖	もやし きゅうり・人参	す 酢 濃口しょうゆ		塩昆布和え	厚揚げ 白みそ・赤みそ 塩昆布		削り節・昆布 削り節		
5 (火) No.1 ブック メニュー	牛乳	牛乳				12 (火) No.2	牛乳					
	揚げパン		パン こめあぶら 米油 グラニュー糖				パン		パン			
	ポトフ	豚肉 鶏肉	パン粉 砂糖 サラダ油	たま 玉ねぎ 人参・大根 キャベツ	コンソメ 塩・こしょう 鶏ガラ・生姜		ミネストローネ	ベーコン マカロニ サラダ油	キャベツ・トマト(缶) 人参・玉ねぎ パセリ	コンソメ・塩・こしょう ケチャップ・ウスターソース 鶏ガラ・生姜		
	フルーツミックス						ササミチーズフライ	鶏肉 チーズ	パン粉 小麦粉・米油 ケーキ ※卵・乳・小麦なし	塩・こしょう しょうゆ		
6 (水) No.3	牛乳	牛乳				<div style="text-align: center;">  <p>今年度の人気ナンバーワンは？</p> <p>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？</p> </div>						
	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	たま 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							
	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								
	揚げパン		パン 砂糖・サラダ油	にんじん・たけのこ もやし・玉ねぎ チンゲン菜・にんにく	トウバンジャン みりん 鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ・食塩 コンショウ・コンソメ							
7 (木)	牛乳	牛乳				<div style="text-align: center;">  <p>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いです。</p> <p>3月5日に登場</p> </div>						
	パン	豚肉 赤みそ	パン 砂糖・サラダ油 白いりごま・ごま油 ちゃんぽん麺									
	担々麺											
	棒棒鶏サラダ (棒棒鶏ドレ)	チキンささみ	ドレッシング ※卵なし 別付け	きゅうり 大根 人参								
						<div style="text-align: center;">  <p>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。</p> <p>3月12日に登場</p> </div>						
						<div style="text-align: center;">  <p>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。</p> <p>3月6日に登場</p> </div>						
小学生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	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)
学校給食摂取基準	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	567	16	29	2	286	68	2.2	185	0.6	0.5	19	4.1
中学生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	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)
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
3月平均栄養量	698	16	29	2.5	303	82	2.4	217	0.8	0.5	23	6

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 (水) 中学校卒業式	牛乳	牛乳				19 (火) 幼稚園卒園式	牛乳				
	ご飯	豆腐 鶏肉	米	白菜・玉ねぎ ニラ・えのき 人参	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメ		パン		パン	レタス 人参 玉ねぎ もやし	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ
	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		ポテトのチーズ焼き	ウインナー チーズ	じゃがいも		塩 こしょう
14 (木)	牛乳	牛乳			21 (木)	牛乳	牛乳				
	パン	ウインナー	パン	小松菜 人参・コーン 玉ねぎ 大根		鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ	パン		パン	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう	
	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	ポークシチュー ツナサラダ (胡麻ドレ)	豚肉 ツナ	じゃがいも ハヤシルウ サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ	
15 (金)	牛乳	牛乳			<p><b>ご卒業おめでとうございます</b></p> <p>「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。</p>						
	ご飯	豚肉 油揚げ	米	しいたけ・人参 玉ねぎ・白菜 青ねぎ							削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩・みりん
	にゅう麺風汁 焼き鳥井の具	鶏肉	でんぷん	玉ねぎ いんげん豆							酒・濃口しょうゆ 塩・こしょう・みりん
18 (月) 小学校卒業式	牛乳	牛乳			<p><b>給食から、どんなことを学びましたか？</b></p> <p>卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの方の思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。</p>						
	ご飯	わかめ 豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ	米	人参 白菜 青ねぎ							削り節・昆布
	わかめのみそ汁 怪獣揚げ	鶏肉 豆腐	でんぷん 米油	コーン 玉ねぎ 人参							淡口しょうゆ 塩・こしょう

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！**

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか？</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</p>	<p>毎日の食事を楽しんでしていますか？</p>

**「食育」チェックシート**

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

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。