

こんだてひょう 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてひょう 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			
2 (月) ひなまつり こんだて	牛乳	牛乳			10 (火)	牛乳	牛乳						
	ちらし寿司		米、砂糖	人参、たけのこ れんこん、しいたけ かんぴょう		酢、塩、みりん 淡口しょうゆ 削り節、昆布	パン						
	花魁のすまし汁	鶏肉 花魁、豆腐	里芋	人参、玉ねぎ		削り節、昆布、塩	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ、人参、玉ねぎ セロリ、パセリ、生姜 トマト缶	コンソメ、鶏ガラ、塩 こしょう、ケチャップ ウスターソース		
	ちらし寿司の具ももゼリー	ツナ		えのき、みつば		淡口しょうゆ、みりん 淡口しょうゆ、塩	かぼちゃひき肉 フライ&ポテト	豚肉	豚肉 片栗粉、小麦粉、じゃがいも 菜種油、大豆油、米油	かぼちゃ、玉ねぎ 塩			
			グラニュー糖、粉あめ	ピーチ果汁			マーガリン						
3 (火) No.1	牛乳	牛乳			11 (水)	牛乳	牛乳						
	揚げパン		パン、グラニュー糖、米油				梅ちりご飯	しらす	米、白ごま、砂糖	梅、しそ 昆布、塩			
	ミートボールのトマト煮	豚肉、鶏肉	パン粉、片栗粉 砂糖、マカロニ じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 人参、キャベツ セロリ、生姜 トマト缶		塩、こしょう コンソメ、鶏ガラ ケチャップ ウスターソース	具だくさんみそ汁	豚肉、豆腐 きざみ揚げ 赤みそ、白みそ	人参、大根 白菜、青ねぎ	削り節、昆布			
	フルーツミックス		ナタデココ	みかん缶、黄桃缶 パイン缶			塩こうじからあげ	豚肉	片栗粉 小麦粉、米油	生姜 にんにく	塩こうじ 酒		
4 (水) No.2	牛乳	牛乳			12 (木)	牛乳	牛乳						
	ご飯		米				パン(小)	パン					
	沢煮焼	豚肉		大根、ごぼう 人参、ほうれん草		削り節、昆布、塩 淡口しょうゆ、みりん	スパゲティミートソース	牛ミンチ 豚ミンチ	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ、人参 青ピーマン トマト缶	ウスターソース ケチャップ、コンソメ 塩、こしょう		
	サバの味噌煮	サバ	砂糖	生姜		酒、みりん 濃口しょうゆ	ほうれん草とコーンの和え物		砂糖	ほうれん草 コーン	濃口しょうゆ		
5 (木)	牛乳	牛乳			13 (金) 中学校卒業式	牛乳	牛乳						
	パン(小)		パン				ご飯	米					
	とんこつラーメン	豆乳 豚肉	ちゃんぽん麺 ごま油	人参、もやし にら、玉ねぎ コーン、白菜 にんにく、生姜		豚骨ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう	関東煮	鶏肉 棒天ぷら 絹厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 三度豆 大根	こんにゃく、みりん 濃口しょうゆ 削り節、昆布		
	せとうちさっぱりサラダ	ツナ	砂糖 エッグケア ※卵なし、和えています	キャベツ、人参 小松菜、レモン		酢、塩	小松菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	砂糖	小松菜 キャベツ、人参	濃口しょうゆ		
							ヨーグルト	脱脂粉乳 全粉乳	砂糖、寒天 ゼラチン				
6 (金)	牛乳	牛乳			9 (月) No.3	牛乳	牛乳						
	ご飯		米				もずくスープ	鶏肉 もずく		玉ねぎ、人参 ちんげんさい 生姜、えのき みりん	鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ みりん		
	タコライス	豚ミンチ	サラダ油 砂糖	玉ねぎ、人参 トマト缶		ケチャップ、塩、こしょう、酒 ウスターソース、チリパウダー	キャベツ			キャベツ			
	チーズ	チーズ					カレーライス	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	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ りんごピューレ 塩、こしょう		
	牛乳	牛乳					イタリアンサラダ	エビ、タコ		きゅうり、キャベツ			
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
	月平均栄養量	615	16	30	2	324	69	3	225	0.6	0.5	25	4

好きなメニュー
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ね!! 小学生のみなさんも好きな給食はありましたか??

1位: 揚げパン → 3月3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に届きます。
このパンをセンターで揚げ、グラニュー糖をまぶしてみんなのもとへ運んでいます。

2位: サバの味噌煮 → 3月4日に登場
「給食でなにがすき?」と聞くと、必ずだれかはサバの味噌煮と答えてくれます

3位: イタリアンサラダ → 3月9日に登場
エビとタコが入ったイタリアンなサラダ。これも人気なこんだての1つです!

4位: ミートスパゲティ → 3月12日に登場
種の日のランキングでは、ずば抜けて人気が高いメニュー!

5位: 塩こうじから揚げ → 3月11日に登場
みんなが食べやすいように試行錯誤して考えたメニュー。まだまだ研究中です。

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
16 (月)	牛乳	牛乳			
	古代米ご飯 〔神奈川県産〕		米・古代米		
	にゅう麺風汁	鶏肉 きざみ揚げ 焼き蒲鉾	ビーフン	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
	じゅんじゅん すき焼き風に味付けした鍋料理のごと	牛肉 豚肉 焼き豆腐	砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 春菊	濃口しょうゆ 酒、糸こんにゃく 淡口しょうゆ
	お祝いケーキ 米粉と豆乳(チョコ)	豆乳加工品	グラニュー糖、油脂 米粉、ココアパウダー	あんずジャム	みりん、塩
17 (火)	牛乳	牛乳			
	オリーブパン		オリーブオイル、パン		
	ジュリエヌ スープ	ベーコン		人参、キャベツ 玉ねぎ 大根 パセリ 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
キーマカレー	ひきわり大豆 豚ミンチ	カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩、こしょう	
18 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	けんちん汁	鶏肉 絹厚揚げ	里芋	ごぼう 大根 人参	こんにゃく、みりん 削り節、昆布、酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ
アジの ゴマダレ焼き	アジ	ごま油 砂糖 白ごま	生姜 青ねぎ	塩、酒、みりん 濃口しょうゆ	

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
19 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ちんげんさいの スープ	ベーコン 絹厚揚げ		ちんげんさい 玉ねぎ、人参 エリンギ 生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ みりん、塩
	ガリパタチキン	鶏肉 バター		しめじ 玉ねぎ にんにく	塩、こしょう 酒、みりん 濃口しょうゆ
いちごジャム		砂糖、麦芽糖		いちご、レモン	
23 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	中華スープ	わかめ	春雨	青ねぎ 白菜、しいたけ 人参 玉ねぎ、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ 塩、こしょう
	鶏肉の 甘酢炒め	鶏肉	米油、サラダ油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ、れんこん 赤ピーマン 青ピーマン	塩、こしょう 濃口しょうゆ 酢
ラフランスゼリー		果糖、砂糖	西洋なしビュレ		

小学校卒業式

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思っていることが伝わっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいざつは心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。



忘れないでね

どうしたの? 給食のようせい!

明日で最後かあ...

お別れするのさびしいの。

でもね、わたしはあなたの元気を支えることができます。さびしかったら、Hug!!

これからも一緒に元気に食べていきましょう!!

給食の思い出、忘れないでね!!

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!