

3月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	金	ちらしずし	●	えびてんぷら <small>きゅうりとわかめのサラダ とうふのすまし汁</small> ひなまつりデザート	こめ さとう あぶら マヨネーズ パンこ みずあめ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう たまご いわし ツナ わかめ とうふ かんてん とうにゅう エビ とりにく だいたい	にんじん しいたけ れんこん きぬさや だいこん きゅうり もやし りんご いちご ほうれんそう	656 21.9	795 26.1	
4	月	リクエストきゅうしよく たきこみごはん	●	とりのからあげ カシューナッツサラダ みそしる	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら さといも カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ にんにく トマト たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ	648 24.6	—	中学校 中止
5	火	リクエストきゅうしよく カツカレー	●	ごはんにかけてたべましよう アーモンドあえ デザート	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう アーモンド ロード こむぎこ でんぷん みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク たまご チーズ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり にんにく トマト パナナ りんご いちご レモン	765 24.1	968 30.2	
6	水	セサミ トースト	●	マカロニのクリームに フロッコリーとエビのサラダ	パン ごま バター さとう じゃがいも マカロニ あぶら でんぷん こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく えび ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう フロッコリー キャベツ コーン	629 26.5	768 31.0	中学3 年 中止
7	木	むぎごはん (のり)	●	さけのしおやき ひじきとツナのサラダ けんちんじる	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも あぶら くらざとう	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ツナ ひじき とうふ ちくわ	きゅうり トマト コーン ねぎ だいこん ごぼう れんこん しいたけ にんじん	553 26.3	684 31.0	中学3 年 中止
8	金	リクエストきゅうしよく チキンライス	●	オムレツ かぼちゃのアーモンドサラダ コーンポタージュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター アーモンド マヨネーズ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト スキムミルク たまご なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ コーン かぼちゃ きゅうり パセリ ホタテ	723 22.8	877 31.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

ひなまつり

リクエストきゅうしよく

3月3日はひなまつりです。昔の暦で3月3日は、今よりも1ヶ月ほど遅いので、桃の花がきれいに咲きます。そのため「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形を飾り、桃の花などの色とりどりのお供えものをします。ひなまつりの代表的なお供えものは、ひしもちとひなあられです。どちらも、白は「雪」、緑は「新芽」、赤は「桃の花」を表しているといわれています。

また、ひなまつりには、ちらしずしとうしお汁を食べる習慣があります。華やかな色合いのお祝い料理になります。

今月は、中学3年生と小学生のリクエスト給食を実施します。

中学3年生は、中学校を卒業すると同時に9年間食べてきた給食も卒業になります。思い出に残る給食になればと思っています。

小学生は、給食週間の取組のひとつとして、1食分の献立を考えました。好きな献立ばかりでなく、栄養を考えて、野菜も組み合わせています。

今月は4回実施します。お楽しみに。

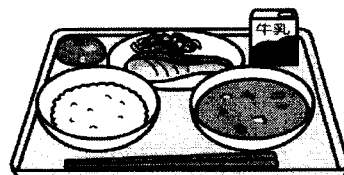
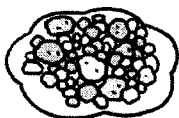


イラスト: 食育フォーラム

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	中環	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
11	月	むぎごはん		ぶりフライ れんこんきんぴら とりだんごのみぞれじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンこ こんにやく でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	れんこん にんじん いんげん しょうが キャベツ ほうれんそう だいこん しめじ	665 24.4		中学校 中止
12	火	むぎごはん		マーボー豆腐 シューマイ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぶん ラード こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう すりみ ぶたにく みそ だいたく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ にら にんにく もやし きゅうりしょうが ほうれんそう	677 25.9	877 31.9	中学3 年 中止
13	水	こくとうパン		さけのチーズフライ ごぼうサラダ ビーンズスープ	こくとうパン さとう パンこ じゃがいも あぶら こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいたく さけ	ごぼう コーン にんじん パセリ きゅうり たまねぎ	625 25.0	856 33.5	中学3 年 中止
14	木	むぎごはん		とりのごまみそに ほうれんそうとツナのサラダ いちご	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ みそ うずらたまご	にんじん いんげん しいたけ インゲン ほうれんそう レンコン コーン いちご きゅうり	693 26.9	879 34.1	中学3 年 中止
15	金	ナン		キーマカレー ポテトサラダ アーモンドカル	ナン あぶら はちみつ マヨネーズ ラード こむぎこ でんぶん じゃがいも ごま アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく だっしふんにゅう ハム いわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト グリンピース きゅうり パナナ りんご	630 27.2	775 32.8	中学3 年 中止
18	月	ぎゅうどん		ごはんにかけてたべましょう すきこんぶあえ じゃがいものみそじる	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにく	もやし ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	595 21.7	741 25.6	中学3 年 中止
19	火	はなむすひごはん		うまに ひとつじのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう えのきだけ いんげん ひとつじ のざわな しそ あかかぶ しばづけ	692 24.6	860 29.4	中学3 年 中止
20	水	コッペパン		さけのグラタン サラダ ミネストローネ ジャム	パン さとう みずあめ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう さけ ハム とりにく ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ グリンピース	- -	737 37.8	小学3 年 中止
22	金	むぎごはん (ぶりかけ)		エビカツ コールスロー かきたまじる デザート	こめ むぎ パンこ コープア あぶら じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう エビ たまご ハム かつおぶし	たまねぎ ねぎ みかん きゅうり にんじん コーン レモン キャベツ えのきだけ しそ きょうな ひろしまな かぼちゃ だいこんば	760 25.5	737 37.8	小学3 年 中止

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

ひとつじ

一年間をふりかえってみましょう

ひとつじは、3月から収穫されるねぎの仲間です。「わけぎ」とも呼ばれています。茎の根元がふくらんでいるのが特徴です。熊本県の郷土料理「ひとつじぐるぐる」に使われているねぎになります。

上品な香りと風味があるので、薬味としてもおいしいです。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをした。	よくかんで、味わって食べることができた。	すきらいしいねいで、残さず食べることができた。	あとかたづけもきまりを守ってできた。
(○ △ ×)	(○ △ ×)	(○ △ ×)	(○ △ ×)