

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	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	月	むぎごはん		みそおでん きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ がんもどき とりにく うずらのたまご ちりめん わかめ	だいこん にんじん こんにやく きゅうり	625 27.5	779 32.5	中学2年
2	火	きなこあげパン		はるさめスープ シーザーサラダ クルトン	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら クルトン シーザードレッシング	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ シラス きゅうり あかピーマン	559 20.5	703 25.1	中学2年
ひなまつりメニュー										
3	水	ちらしずし		すましじる カニかまサラダ ひなまつりケーキ	こめ さとう あぶら ふ ミルクレープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ こんぶ かつおぶし かにふうみかまぼこ	きぬさや にんじん れんこん しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	616 19.2	753 22.4	中学2年
ごはんにかけてたべましよう										
4	木	しろごはん		ポークカレー チキンサラダ いちご	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ささみ スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり コーン いちご	655 22.9	814 27.2	
中学1年生リクエストメニュー										
5	金	むぎごはん		あかだし ぶたにくのしょうがやき おかかあえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ みそ にぼし ぶたにく かつおぶし	しめじ たまねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん	623 26.8	752 31.5	
ごはんにかけてたべましよう										
8	月	むぎごはん		ハヤシのぐ フレンチサラダ (中学のみ)おおくままき	こめ むぎ バター あぶら (中学のみ) おおくままき	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	615 21.0	949 29.0	
9	火	むぎごはん		ごもくスープ カリカリチキンのねぎソース わふうサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	チンゲンサイ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	662 24.8	817 29.2	中学3年
10	水	ミルクパン		スパゲッティミートソース だいこんサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト だいこん きゅうり	711 28.8	879 34.7	中学3年
11	木	むぎごはん		はくさいのみそしる いわししょうがに・てづくりりかけ かねだのくろぼう	こめ むぎ ごま さとう あぶら かねだのくろぼう	ぎゅうにゅう にぼし あぶらあげ みそ いわし ちりめん あおのり	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	663 23.4	811 27.9	

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。



湯前町の銘菓(めいか)を食べよう!

湯前町にはおいしいおかしやさんがいくつもあります。
給食でも使わせていただきました。3月もおたのしみに♪

- 2月☆おかしのでいさん「ガトーショコラ」
- 3月☆庄籠製菓舗(しょうごもりせいしかほ)さん「おおくままき」
- ☆兼田製菓舗(かねだせいしかほ)さん「かねだのくろぼう」



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	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	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
12	金	チキンライス		ウイナーとやさいのスープ ミートオムレツ <small>(中学3年生)卒業お祝いバイキング給食</small>	こめ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ぶたにく たまご	にんじん コーン たまねぎ はくさい しょうが	561 19.3	700 22.3	
15	月	しろごはん		わかめスープ タンダーチキン・ツナサラダ <small>(小学6年生)卒業お祝いバイキング給食</small>	こめ ごま	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とうふ とりにく ヨーグルト ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	641 25.6	- -	中学校
16	火	むぎごはん		ちくぜんに キャベツのごまあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ	れんこん こんにやく たけのこ ごぼう にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり もやし	631 25.0	783 29.5	中学3年
17	水	バーガー パン		ミネストローネ さけのチーズフライ グリーンサラダ	バーガーパン マカロニ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ウイナー さけ チーズ あおき	たまねぎ にんじん キャベツ パセリトマト レタス リーフレタス コーン きゅうり	591 28.6	715 33.0	中学3年
18	木	むぎごはん		ワンタンスープ まつかぜやき ちゅうかサラダ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご やきぶた	にんじん しいたけ えのきたけ しょうが はくさい れんこん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	609 24.6	732 28.5	中学3年
19	金	むぎごはん		つぼんじる えびフライ・いっしょくぶりかけ <small>(小学のみ)おくままき</small>	こめ むぎ さといも あぶら パンこ こむぎこ <small>(小学のみ)</small> おくままき	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ にぼし えび ぶりかけ(のりたまご)	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく にんじん	694 22.6	703 24.5	中学3年
22	月	かぼちゃ ドーナツ		ビーフシチュー トマトサラダ	ホットケーキミックス バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	- -	767 23.4	小学校・中学3年
23	火	むぎごはん		はくさいのとろとろスープ にくみそでんがく あおなのあえもの	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ にら キャベツ ほうれんそう	- -	818 33.4	小学校・中学3年

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、一ロ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。

卒業お祝い バイキング給食

小学6年生と中学3年生に、「卒業お祝いバイキング給食」を予定しています。友達や先生方と思い出に残る楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

バイキング給食は、自分の「食」を管理することを学ぶ場でもあります。栄養バランスや自分にとって適切な量を考えながら選びましょう。また、マナーを考えて、周りの人のことを考えて料理をとったり、きれいにもりつけたりしましょう。



3月の行事食

ひなまつり

ひなまつりは、「五節句(ごせつく)」と言われる行事の一つで、季節の節目に健康長寿(けんこうちょうじゅ)や厄除(やくよ)けを願う風習があります。

ひな祭りには春の訪れを旬(しゅん)の食べ物を使った伝統的(でんとうてき)なお祝い料理があり、ひなあられやひしもち、ちらしずし、はまぐりのうしお汁などが代表的です。それぞれの料理や色にもえんぎの良い意味がこめられています。どんな意味がこめられているのか、ぜひ、調べてみてくださいね。

