



3月分 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 11歳以上 たんぱく質 脂質	中学生 12歳以上 たんぱく質 脂質
1日 (月)	ごはん	米	牛肉	人参 もやし ほうれん草 にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん	688kcal 23.6g 20.0g	770kcal 26.5g 22.8g
	ビビンバの具						
	甘酢団子 (小1・中2個)						
2日 (火)	わか玉スープ	米	豆腐ハンバーグ	えのきたけ ぶなしめじ	コンソメ こしょう 濃口しょうゆ	736kcal 25.7g 16.0g	823kcal 23.4g 17.4g
	ちりめんぷりかけ						
	じゃがいものそぼろ煮						
3日 (水)	米粉パン	米粉パン	魚肉ソーセージ	切干大根 菜の花	和風ごまドレッシング	656kcal 24.0g 21.0g	820kcal 29.4g 25.1g
	三色サラダ						
	クリームシチュー						
4日 (木)	フルーツゼリー	米	さばでん粉付き	人参 れんこん 枝豆	濃口しょうゆ だしパック	762kcal 25.7g 23.4g	839kcal 23.5g 13.9g
	ごはん						
	さばの竜田揚げ						
5日 (金)	ひじき煮	米	ひじき	人参 れんこん 枝豆	濃口しょうゆ だしパック	618kcal 27.3g 17.8g	807kcal 36.2g 22.3g
	にゅうめん						
	減量パン						
6日 (土)	ウインナー (小1・中2本)	米	あらびきチキンウインナー	きゅうり 人参	フレンチドレッシング	647kcal 20.2g 12.4g	739kcal 23.5g 13.9g
	ツナサラダ						
	ナポリタン						
7日 (日)	ごはん	米	ぎょうざ	チンゲンサイ	中華ドレッシング	658kcal 27.3g 13.6g	718kcal 29.0g 14.4g
	揚げ餃子 (小2・中3個)						
	春雨サラダ						
8日 (月)	中華スープ	米	かまぼこ	白菜 にんじん もやし 青ねぎ	中華スープ 塩	697kcal 24.7g 23.2g	828kcal 28.7g 26.2g
	鯛の塩焼き						
	小松菜の煮浸し						
9日 (火)	さつま汁	米	真鯛	小松菜	だしパック 濃口しょうゆ	701kcal 25.5g 17.1g	769kcal 28.4g 17.9g
	パン (切り込み)						
	セルフドッグメンチカツ						
10日 (水)	キャベツソテー	米	棒メンチカツ	キャベツ	コンソメ 濃口しょうゆ	656kcal 27.6g 20.0g	797kcal 32.8g 22.7g
	マカロニスープ						
	卒業祝いデザート (単配)						
11日 (木)	卒業祝いデザート (単配)	米	厚焼き玉子	切干大根 小松菜 人参	濃口しょうゆ だしパック	712kcal 24.0g 30.5g	914kcal 30.0g 28.8g
	わかめごはん						
	厚焼き玉子						
12日 (金)	大根のおかか和え	米	味噌汁	切干大根 小松菜 人参	濃口しょうゆ だしパック	714kcal 17.5g 21.2g	772kcal 18.7g 22.3g
	奈良のっぺ						
	パン						
13日 (土)	豆腐ナゲット (小2・中3個)	米	ふんわり野菜揚げ	ブロッコリー 人参	濃口しょうゆ コンソメ	701kcal 25.5g 17.1g	769kcal 28.4g 17.9g
	ブロッコリーソテー						
	ハッシュドビーフ						
14日 (日)	ごはん	米	野菜春巻き	切干大根 もやし ほうれん草	ねぎごまドレッシング	680kcal 28.3g 17.0g	742kcal 30.2g 17.9g
	春巻き						
	ナムル						
15日 (月)	ごぼうとしょうがの中華スープ	米	木綿豆腐	ごぼう しょうが 人参	濃口しょうゆ	684kcal 23.9g 26.8g	851kcal 28.8g 32.1g
	おろしハンバーグ						
	チンゲンサイの炒め物						
16日 (火)	白菜のうま煮	米	竹輪 厚揚げ ツナ	白菜 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ 酒	704kcal 23.0g 19.6g	813kcal 27.1g 23.4g
	パン						
	オムレツデミグラスソース						
17日 (水)	ささみとアスパラのサラダ	米	ささみ	アスパラガス	青じそドレッシング	671kcal 19.1g 14.2g	753kcal 21.6g 16.1g
	ミートボールのケチャップ煮						
	ごはん						
18日 (木)	鶏の照り焼き	米	鶏肉照焼	人参 れんこん	濃口しょうゆ みりん だしパック	684kcal 23.9g 26.8g	851kcal 28.8g 32.1g
	れんこんのきんぴら						
	みそ汁						
19日 (金)	減量パン	米	ポロニアカツ	切干大根 小松菜 人参	濃口しょうゆ だしパック	704kcal 23.0g 19.6g	813kcal 27.1g 23.4g
	ポロニアカツ						
	たけのこの青のり炒め						
20日 (土)	焼きそば	米	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ	濃口しょうゆ だしパック	671kcal 19.1g 14.2g	753kcal 21.6g 16.1g
	ごはん						
	しゅうまい (小2・中3個)						
21日 (日)	ブルコギ	米	牛肉	にんじん 玉ねぎ 切干大根	濃口しょうゆ 塩 みりん	704kcal 23.0g 19.6g	813kcal 27.1g 23.4g
	えびボールスープ						
	えびボール						
22日 (月)	ごはん	米	鶏肉	玉ねぎ 人参	ウスターソース 濃口しょうゆ	671kcal 19.1g 14.2g	753kcal 21.6g 16.1g
	チキンカレー						
	福神漬						
23日 (火)	フレンチサラダ	米	福神漬	キャベツ 人参 小松菜	フレンチドレッシング	684kcal 23.9g 26.8g	851kcal 28.8g 32.1g
	ごはん						
	じゃがいも カレールウ						

※奈良県産の食材は太字で表しています。

3月の旬の食材



残すところあと1か月

今の学級で食べる給食はあと1か月となりました。

今年は、新型コロナウイルスの感染の予防で給食の時間の過ごし方についても、新しい生活様式を取り入れて「給食の前と後の手洗い」「距離をとって準備」「前を向いて話をひかえて食べる」など、学級のなかまや先生の健康を守るために気をつけることができました。クラスのみんなで話ができず、なんだかさみしい気持ちもあったかもしれませんが、給食センターは、みなさんの体の病気への抵抗力を高めることができるように、栄養バランスの良い献立を学校へ届けるように心がけていました。

みなさんは減らしたり、残したりせずに食べることはできたでしょうか？

また、みんなで楽しく話をして食べる日が楽しみですね。



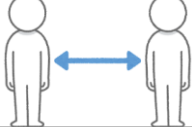


3月 給食だより

朝晩の冷え込みが和らいで、春の訪れを感じることができます。
今年度は「新しい生活様式」という事で、給食時間の過ごし方も変化がありました。
仲間と一緒に話を楽しみながら食べるということは難しかったですが、給食を食べることで体だけでなく心も成長したのではないのでしょうか。
いまの学級の仲間や先生と、残り少ない給食の時間を「みんなと一緒に食べている」という気持ちを忘れず過ごしてください。

1年間の給食をふりかえろう

この一年間の給食をふりかえって ☐ の中に、よくできたことに○、ときどきできたことに△、できなかったことに×をつけましょう。

給食の前にしっかりと手洗いをした 	手を洗う時、配ぜんをする時は、前の人と間かくを開けてならんだ 	給食当番の身じたくはきちんとできた 	食べる時以外はマスクをしていた 	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができた 
前を向いてしずかに食べることができた 	よくかんで味わって食べることができた 	自分が必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた 	給食を通して季節の食べ物や年中行事について知れた 	給食を通して地域で採れた食べ物や地域の食事を知れた 



3月3日はひなまつり



3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」ともいわれます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で昔から大切にされてきました。今では子供の健やかな成長と幸せを願う行事とされています。給食では桃の節句にちなんで、桃のゼリーを使ったフルーツゼリーを出します。

～ひな祭りで食べられるもの～

<u>ちらしずし</u> ひな祭りの日に食べられるようになったのは最近のことです。エビやれんこんなどおせち料理に使われる縁起の良いものを具にします。 	<u>ひしもち</u> 厄を払う「よもぎ」入りの草餅を使ったひし形のもちです。春の花(桃)、雪、大地の新緑を表しています。 
<u>ひなあられ</u> 「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴で、春夏秋冬の季節を表しています。 	<u>ハマグリのおすいもの</u> ハマグリは貝殻がぴったり合わさるので、「将来良い相手と出会って幸せになれますように」という願いがこめられています。 

春の訪れを感じよう

なのはなは、「なばな」ともいい、冬の終わりごろから春の初めに旬を迎えます。つばみと茎の部分を食べることができ、すこし苦味があります。家庭で使うなたね油の原料にもなっています。カロテンやビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸、カルシウム、鉄分が豊富で、栄養価の高い食材です。病気に対する抵抗力を高めたり、貧血予防に効果的です。



ご卒業おめでとうございます

3月10日は卒業お祝い献立です。仲間や先生と食べる給食はあとうずかです。さみしい気持ちもあると思いますが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。

これからも、食べることは一生続いていきます。そして私たちの体は、自分が口にしたもので作られていきます。栄養バランスや、必要な栄養を考えた食事など自分にとって良い食事を続けることで健康に過ごせます。良い食事をとってこれからも頑張ってください。



3学期に使っている鯛は

愛媛県で育てられた「真鯛」です!!



魚の養殖が生産量日本一! 真鯛の生産量も日本一! の愛媛県の真鯛を使っています。日本全国で食べられている半分以上の真鯛が愛媛県で育てられています。1年間で3万4千トンも育てられているそうです。愛媛県の海は、「静かな海」「きれいで暖かい海水」という魚を養殖するのに良い条件がそろっています。そのため、愛媛県では真鯛をたくさん育てることができます。

しかし、漁師さんが心をこめて育てた真鯛が、新型コロナウイルスの影響で、店で食べる機会が減ってしまい食べてもらえるはずの真鯛が食べられることがないままになっています。

新型コロナウイルスで大変な思いをしているみなさんのために、愛媛県の真鯛を食べてもらうことで、みなさんに「笑顔」になってほしいといただいた真鯛を1月、2月、3月と給食に使っています。1月は「鯛のレモンバジルソース」、2月は「鯛の天ぷら」でした。3月はシンプルに「鯛の塩焼き」です。



給食センターではいただいた真鯛を重ならないようにていねいに並べ、塩をかけて、蒸し焼きにしています。身がふっくら仕上がるように焼き上げます。3月9日(火)の給食に出ます。楽しみにしててください。



3月18日のいい歯の日献立は、「れんこんのきんぴら」のれんこんと突きこんにゃく、「みそ汁」のぶなしめじとえのきたけです。

よく噛んで食べることで、健康な歯を育てることができます。ひとくち30回をめやすにしてください。



3月19日の食育の日献立は、旬の食材に、キャベツと玉ねぎ、たけのこです。

今年度の食育の日はさまざまな地元の食材や旬の食材を使った献立でした。今年度最後の食育の日も味わってください。