

3月予定献立表

令和4年度

津島市暁学校給食共同調理場

今年度の給食も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまなことを学んできました。今日は、給食の時間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間を振り返ろう！

～できたものには□にチェックを入れましょう～

<p>□ みんなと協力して給食の準備をすることができた。</p>	<p>□ 1人分の量を守って、きれいに盛りつけた。</p>	<p>□ 感謝の気持ちをもって、食べることができた。</p>	<p>□ 地域の地場産物が分かった</p>
----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------

来年度もがんばりましょう！

みなさんはこの1年間で心も体も大きく成長しました。食事は成長に欠かせないものです。生涯にわたって健康に過ごすためには、子どもの頃からの規則正しい食生活が大切です。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく方になるもの(きいろ)		びごう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん ちくわのいそべあげ(小:2こ・中:3こ) ちくぜんに 水 あかじそあえ 牛乳	○	ちくわ とりにく がんもどき	あおのり 牛乳	にんじん あかじそ	たけのこ ごぼう れんこん こんにやく もやし キャベツ	ごはん ごむぎこ さとう	あぶら	
2	ごはん あいちのやさしいりはるまき マーボー豆腐 木 きゅうりのごまふうみづけ 牛乳		はるまき(とりにく) ぶたにく とうふ みそ	こぶちや 牛乳	はるまき(にんじん) にんじん	はるまき(キャベツ・れんこん) たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん はるまき(かわ) さとう でんぶん	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	
3	ごはん ぶりのてりやき さんしょくあえ つまりふのしろみそする 金 ひなあられ 牛乳	○	ぶり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう ふ	ひなあられ	ひなまつり献立
6	(小)ごはん・(中)せきほん とびうおフライのレモンソース なのはなのごまよじ さくらのすましじる 月 (小)とうにゅうプリン・(中)おいわいケーキ 牛乳	○	(中)あずき とびうおフライ(とびうお) とりにく かまぼこ		なのはな みつば にんじん	レモンかじゅう はくさい しめじ だいこん	ごはん とびうおフライ(ころも) さとう さとう (小)とうにゅうプリン(乳・卵なし) (中)ケーキ(乳・卵なし)	あぶら ごま	(中)お祝い献立 中学3年生給食最終日
7	あげパン(ロールパン) とりにくのトマトに 火 コールスローサラダ がまごおりみかんゼリー 牛乳		とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	ロールパン さとう じゃがいも さとう でんぶん がまごおりみかんゼリー	あぶら オリーブあぶら コールスロートレッシング	中学校卒業式 給食なし
8	ごはん ぎょうざ(小:2こ・中:3こ) にんじんのちゅうかあえ キムチスープ かんそうこざかな 水 牛乳	○	ぎょうざ(ぶたにく・とりにく) ぶたにく とうふ かまぼこ	かんそうこざかな 牛乳	ぎょうざ(にら) にんじん みずな	ぎょうざ(キャベツ・たまねぎ) もやし キムチ たまねぎ	ごはん ぎょうざ(かわ) さとう	ごまあぶら	
9	しらたまうどん ★野さいたっぷりSDGs肉みそうどん ごぼうサラダ わらびもち 木 牛乳	○	ぶたにく みそ おから ツナ わらびもち(きなこ)	牛乳	にんじん こまつな	なす コーン たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく ごぼう	しらたまうどん さとう でんぶん さとう マヨネーズ(卵なし) わらびもち(さとう・でんぶん)	あぶら	「野さいたっぷりSDGs肉みそうどん」は、「津島市献立コンクール」で、北小学校3年生の鈴木杏さんが考えた献立です。
10	ごはん いわしのしょうがに だいこんのうまに ひとしおづけ いちご(小:2こ・中:3こ) 金 牛乳	○	いわしのしょうがに(いわし) とりにく なまあげ はんぺん	牛乳	にんじん だいこんば	いわしのしょうがに(しょうが) だいこん えだまめ はくさい もやし いちご	ごはん さとう でんぶん		

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
小学校 平均	615	16.3%	28.0%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
中学校 平均	776	15.5%	26.4%

季節の食べもの⑫～March～

<p>Japanese Mustard Greens</p> <p>みずな</p>	<p>Japanese Wild Parsley</p> <p>みつば</p>	<p>Mandarin Orange</p> <p>みかん</p>	<p>Clams</p> <p>あさり</p>
--	--	--	--------------------------------

3月予定献立表

令和4年度

津島市暁学校給食共同調理場

つくってみよう！給食レシピ

呉汁



★材料（4人分）

大豆	40g	白みそ	おさじ2
だいこん	1/2本	赤みそ	小さじ2
にんじん	1/4本	豆乳	80g
里芋	1個	だし汁	800ml
生あげ	80g		
ねぎ	30g		

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」と言い、それを野菜たっぷりのみそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。冬場の郷土料理として、日本各地で食べられています。

★作り方

- 大豆と分量 外の水を加え、ミキサーにかけ「呉」をつくる。
- 削り節でだし汁をとる。
- 皮をむいた里芋、生あげは一口大に切る。
- だいこんとにんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- 生あげは湯通しする。里芋は、下茹でする。
- 鍋ににんじん、だいこん、里芋、だし汁を加え、材料に火が通るまで煮る。
- ⑥に生あげを入れ、みそを溶かしながら加える。
- 豆乳と①を入れ一煮立ちさせる。この時、沸騰させると豆乳が分離するので注意。
- 最後に、ねぎを加えて完成。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・く・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをとのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
13月	ごぼん ぶたにくとれんこんのあまからあげ しらたまじる いよかん 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	れんこん だいこん いよかん	ごぼん でんぶん さとう こめこだんご	あぶら	
14火	ごぼん さばのぎんがみやき にくじゃが ほうれんそうびたし 牛乳	○	さばのぎんがみやき（さば・みそ） ぶたにく はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし	ごぼん じゃがいも さとう さとう	あぶら	
15水	ごぼん ピピンバ（にく） （ナムル） はっぼうたん キャンディーチーズ（小：1こ・中：2こ） 牛乳		ぶたにく みそ うずらたまご なると		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	ごぼん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	カルシウム強化献立 天王中1年生なし
16木	ごがたロールパン てりやきチキン（小：1こ・中：2こ） なのはなマカロニのとうにゅうシチュー 牛乳		とりにく ウインナー とうにゅう		なのはな にんじん	しょうが たまねぎ マッシュルーム パイナップル りんご レモンかじゅう	ごがたロールパン さとう でんぶん マカロニ いちごゼリー さとう	オリーブあぶら こめこのホワイトルウ	
17金	（小）せきぼん・（中）ごぼん えびフライ みずなどだいこんのあえもの おいわいじる （小）おいわいケーキ・（中）とうにゅうプリン 牛乳	○	（小）あずき えびフライ（えび） ツナ とりにく かまぼこ とうふ	 みずな にんじん みつば	だいこん はくさい	ごぼん えびフライ（ころも） さとう （小）ケーキ（乳・卵なし） （中）とうにゅうプリン（乳・卵なし）	あぶら	 （小）お祝い献立 小学6年生給食最終日 食育献立の日 今月の野菜 みずな みつば	
20月	あげパン（ロールパン） にくだんごのトマトに コールスローサラダ がまごおりみかんゼリー 牛乳		ミートボール だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	ロールパン さとう じゃがいも さとう でんぶん がまごおりみかんゼリー	あぶら オリーブあぶら コールスロードレッシング	小学校卒業式 給食なし 
22水	ごぼん とりにくのおからあげ（小・中：2こ） パンサンスー チンゲンサイのちゅうかスープ ココアワッフル 牛乳	○	とりにく かにふうみかまぼこ やきぶた		にんじん チンゲンサイ	きゅうり たけのこ たまねぎ きくらげ	ごぼん でんぶん マロニー さとう ココアワッフル	あぶら ごまあぶら	
23木	おぎごぼん ビーフカレー オムレツ はなやさいサラダ 牛乳		ぎゅうにく オムレツ		にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ たもぎたけ カリフラワー キャベツ	おぎごぼん さとう	あぶら こめこのカレールウ オリーブあぶら	
24金	ごぼん やきにくどんのぐ ごじる さんしょくだんご 牛乳	○	ぶたにく だいず なまあげ みそ とうにゅう		ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	ごぼん さとう じゃがいも さんしょくだんご	あぶら	

春先に旬をおかえる食べもの



わかめ



たけのこ



ふきのとう

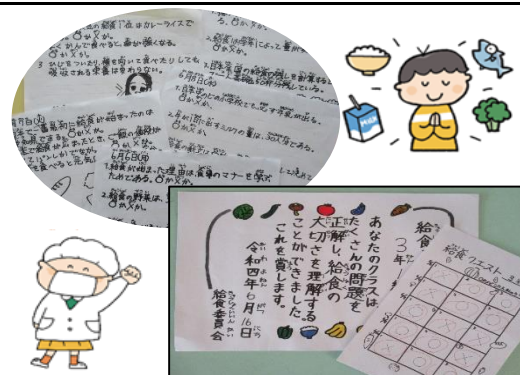


アスパラガス

見てみて！！学校給食 ～高台寺小学校～

これであなたも給食マスター！

高台寺小学校では、給食を食べる大切さや楽しさ、よさを知ってもらいたい！そしてお残しを減らしたい！と給食委員全員で、給食に関しての豆知識を調べました。「給食クエスト」と題した問題を毎朝3問ずつ各学級へ届け、給食について考えてもらいました。前日の答え合わせを給食放送で行うと、多くの学級で拍手やガッツポーズをしたり、「知らなかった」「もったいない」とつぶやきが聞こえたりしました。「給食を残さないように、食べられる人がかわりをしてきていた」と、給食委員も手ごたえを感じることができました。引き続き行った牛乳お残しゼロキャンペーンでは「残さず食べよう」という意識の高まりをさらに感じ、「新たな企画を考えたい！」と給食委員のやる気がますます燃えています。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。