

令和5年度 3月分 こんだてひょう

●学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
●その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜	献立名					小・エネルギー	中・エネルギー
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分
1	金	麦ごはん	☆ ひなまつり献立 サワラの香味焼き	こどもの成長を願う春の献立 ☆ なばなのごま和え	アサリのお吸い物	※三色ゼリー	597 2.4	741 2.8
4	月	赤飯 (保来満児のみ)白ごはん	☆ 9年生・卒業祝い献立 ☆ エビフライ	筑前煮	豆腐のすまし汁	※お祝いケーキ	584 1.9	650 2.1
5	火	うどん	かき揚げ	三色和え	山菜うどんの汁		632 1.6	725 1.9
6	水	白ごはん	イカのカレー焼き	肉じゃが	なめこの味噌汁	※いちご	593 2.5	694 2.9
7	木	米粉バーガーパン	ハンバーグ	カラフルサラダ	ABCスープ	ココア牛乳の素	606 3.5	721 4.2
8	金	白ごはん	サバの南部焼き	炒り高野豆腐	豚汁			
11	月	麦ごはん	☆ 郷土料理の日 ☆ カツオフライ	鹿児島県の食材や郷土料理を紹介します。 さつますもじの具	さつま汁	※ヨーグルト	722 2.3	906 2.8
12	火	ソフト麺	れんこんチップス	キャベツサラダ	ミートソース		674 1.6	806 1.8
13	水	白ごはん	サケの塩こじ焼き	大豆の磯煮	沢煮汁	※デコボン	645 2.2	756 2.6
14	木	コッペパン	タンドリーチキン	ブロッコリーサラダ	ミネストローネ		660 2.8	799 3.4
15	金	麦ごはん	☆ 食育の日 ☆ 豚肉のあんからめ	☆ ふるさと食材を紹介します。 ごま和え	郡上味噌汁		650 1.8	823 2.1
18	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	ナムル	わかめスープ	※りんご	630 2.1	787 2.4
19	火	中華麺	揚げギョーザ	中華和え	塩ラーメンスープ		568 2.5	662 2.9
21	木	黒コッペパン	☆ こども園・卒園祝い献立 ☆ 豚肉のハーブ焼き	千切りポテトサラダ	コーンスープ	※すだちゼリー	769 2.7	923 3.4
22	金	麦ごはん	☆ 修了祝い献立 ☆ タイの塩焼き	五目きんぴら	すまし汁	※お祝いクレープ	652 2.2	797 2.6
25	月	麦ごはん	フライドポテト	海藻サラダ	ハヤシライス		659 2.0	825 2.3
26	火	五目うどん	☆ 保育園・卒園祝い献立 ☆ おからコロッケ	おひたし		※お祝いゼリー		

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。 ◎ ※は業者の配達となります。
◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。
◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々の給食もしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

☆この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>食事の前に、手をきれいに洗えた。</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた。</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた。</p>
<p>食器を正しく並べることができた。</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた。</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた。</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた。</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった。</p>

【旬の食材】
キャベツ 菜花 大根 わかめ サワラ アサリ いちご など

【ふるさと食材】
米 小麦 牛乳 キャベツ 豚肉 など

【郷土食・行事食】
1日 ひな祭り献立
11日 鹿児島県の郷土料理
15日 食育の日献立

献立紹介「鶏肉のから揚げ」 ごはんのおかずやお弁当にぴったり！！

<材料4人分>
鶏もも肉 180g
濃口醤油 大さじ1
おろし生姜 小さじ1 A
酒 大さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量

<作り方>
① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。(30分以上なじませるとよりおいしく仕上がります。)
② ①に片栗粉をまぶして、175℃の油で4~5分、カラッとするまで揚げる。

※給食の人気メニューです。たくさん作って、レモンソース等オリジナルのたれをかけてもおいしく食べられます。