

# 3月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

## 1年間を振り返ろう



みなさんは、この1年間で心も体も大きく成長しました。食事はみなさんの成長に欠かせないものです。

この1年間の給食の過ごし方を振り返ってみましょう。



① 手洗いを忘れずにできた

しっかり手洗い



② 給食の準備を協力してできた



③ 食事のあいさつができた



④ よい姿勢で食べることができた



⑤ 好き嫌いをしなかった



⑥ はしを正しく使うことができた



⑦ 後片付けを協力してできた



⑧ 給食を味わって食べることができた



できていないところがあった人は、来年度にまた頑張らしましょう。春休みや、新学期も自分自身の食生活を考えながら過ごすことができるといいですね。

日曜	こんだて名	は		おもに体のちょうしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
		おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもにち・たまご・あじになるもの(あせいろ)	1群	2群	3群	4群	
1	ごはん さけなめしのぐ てまりふのしろみそしる	さけ とりにく どうふ あぶらあげ みそ ハム	わかめ	だいこんば	たまねぎ コーン たまねぎ はくさい	ごはん さとう ふ	あぶら	ひなまつり献立
4	ごはん あいちのやさしいりはるまき マーボーどうふ	はるまき(とりにく) ぶたにく どうふ 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) しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 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	
5	せきはん とりにくのからあげ なのはなのあえもの おいわいじる (小)すだちゼリー・(中)おいわいケーキ 牛乳	せきはん(あずき) とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	なのはな にんじん みつば	しょうが はくさい だいこん しめじ	せきはん(ごはん) でんぶん さとう (小)すだちゼリー (中)おいわいケーキ	あぶら	中学校卒業お祝い献立
6	あげパン(ロールパン) とりにくのトマトに コールスローサラダ 牛乳	とりにく だいず	牛乳	トマト にんじん	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	あぶら オリーブあぶら コールスロードレッシング	
7	しらたまうどん にくみそめんのしる ひじきサラダ わらびもち 牛乳	ぶたにく はんぺん みそ ツナ わらびもち(きなこ)	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし	しらたまうどん さとう でんぶん さとう わらびもち(さとう・でんぶん)	あぶら オリーブあぶら	
8	ごはん いわしのしょうがに だいこんのうまに あかじそあえ 牛乳	いわしのしょうがに(いわし) とりにく なまあげ	牛乳	にんじん あかじそ	いわしのしょうがに(しょうが) だいこん えだまめ こんにやく はくさい きゅうり	ごはん さとう でんぶん		カルシウム強化献立 

\* 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 (3・4年生)	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 (3・4年生)	604	16.0%	29.0%
中学校 基準値	830	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	752	15.3%	26.7%



食べ物に関する英語②

sugar



砂糖

salt



塩

vinegar



酢

soy sauce



しょうゆ

# 3月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

## つくってみよう！給食レシピ

### 鶏肉の唐揚げ



#### ★材料（4人分）

鶏肉（もも又はむね）	250g	☆Bの調味料のネギソースをかければ、 油淋鶏になります。	おお 大きじ1
塩	少々		
こしょう	少々	A	おお 大きじ1
しょうゆ	大きじ2		
酒	大きじ1	B	おお 大きじ1/2
しょうが	しょうかけ 小1片		
かたくり粉	大きじ2		
揚げ油	適量		

カラッと揚げた鶏肉の唐揚げは、給食でも人気のメニューです。

#### ★作り方

- 鶏肉は、一口大の大きさに切る。
- 生姜をすりおろす。
- 切った鶏肉にAの下味をつける。
- 下味をつけた鶏肉にかたくり粉をつけ、180℃の油で揚げて、完成。



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	
11 月	ごはん 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 かまぼこ	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ いよかん	ごはん でんぶん さとう こめこだんご	あぶら	
12 火	ごはん 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	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース はくさい	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	
13 水	ごはん ピビンバ(にく) ピビンバ(ナムル) はっぼうたん キャンディチーズ 牛乳	○	ぶたにく みそ うずらたまご なると	チーズ 牛乳	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	ごはん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
14 木	こがたロールパン てりやきチキン なのはなマカロニの とうにゅうシチュー あいちのいちごゼリーポンチ 牛乳		とりにく ウインナー とうにゅう	牛乳	にんじん なのはな	しょうが たまねぎ マッシュルーム ナタデココ りんご レモン	こがたロールパン さとう でんぶん マカロニ いちごゼリー さとう	こめこのホワイトルウ オリーブあぶら	
15 金	ごはん ホキのオーロラソース ★酒かす入りたっぷり野菜の豚汁 キャベツのこぶちやあえ 牛乳	○	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こぶちや 牛乳	にんじん とうみょう	だいこん ごぼう ねぎ れんこん こんにやく キャベツ	ごはん さとう さとう	マヨネーズ(卵なし) あぶら ごまあぶら	「酒かす入りたっぷり野菜の豚汁」は東小学校6年生の磯部珠久さんが考えた献立です。
18 月	ごはん とびうおフライのレモンソース さくらのすましじる みずなとだいこんのあえもの (小)おいわいケーキ・(中)すだちゼリー 牛乳	○	とびうおフライ(とびうお) とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん みつば みずな	レモン はくさい だいこん 	ごはん とびうおフライ(ころも) さとう さとう (小)おいわいケーキ (中)すだちゼリー	あぶら	小学校卒業お祝い献立 食育献立の日 今月の野菜 みずな みつば
19 火	あげパン(ロールパン) とりにくのトマトに コールスローサラダ 牛乳		とりにく だいず	牛乳	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	あぶら オリーブあぶら コールスロードレッシング	
21 木	おぎごはん こめこのかぼちゃカレー オムレツ ツナとごぼうのごまサラダ 牛乳		ぶたにく オムレツ(たまご) ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	むぎごはん さとう	こめこのカレールウ あぶら ごま	
22 金	ごはん ぶたにくどんのぐ 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	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さんしょくだんご

### 見てみて！！学校給食 ～北小学校～

北小学校では、給食が好きな子も苦手な子も給食を食べたくなるように、普段食べている給食の栄養や食材のひみつを全校の皆に知らせてもらうと保健・給食委員会のみなんでポスターを作りました。「どうして給食には、ご飯やパン、めんがつくの」「学校の給食には牛乳をつけることは法律で決まって入るの」など、子どもたちが気になるふしぎを選んで、イラストやふきだしを使ったり、クイズにしたりしながらまとめました。ポスターの完成後、給食室前の掲示板に張り出したところ、子どもたちは足を止めて見入っていました。いつも当たり前前に食べている給食の良さを知ってもらい、給食の時間をもっと楽しんで、給食をおいしく食べてもらえたら嬉しく思います。



\* 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。