

3月給食だより



R8年3月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

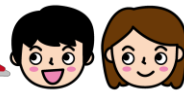
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかえります。白ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふりかえろう



ねん かん 1年間の振り返りをしよう!



わす れないでね

<p>給食の前 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>



そつぎょうせい さいご きゅうしょく
卒業生はもうすぐ最後の給食です。
これからも食べることを大切に!

ねん かん 1年間ありがとうございました!

1年間給食を残さずに食べてくれてありがとうございました。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力、ありがとうございました。引き続き、安心安全な給食提供を職員一丸となって努めてまいりますので、来年度もよろしくお願いたします。卒業生の皆さん、これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていくと思いますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。




日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
2	月	白ごはん	牛乳	ぶりのみそ漬けフライ 切干大根の煮つけ わかめと油揚げのみそ汁		油揚げ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん 切干大根 いんげん しめじ たまねぎ ねぎ	米 揚げ油 しらたき 砂糖 小麦粉 パン粉	685	24	23	1.7
3	火	鮭ちらし	牛乳	やたら漬け 紅白すまし汁 ひなあられ 		さけ 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん ほうれん草 かんぴょう きゅうり れんこん 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 ごま	647	24	16	1.5
4	水	白ごはん	牛乳	厚揚げチャンプルー 海鮮ワンタンスープ		豚肉 豆腐 厚揚げ かつお節 魚肉すり身	牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜	米 ごま油 砂糖 小麦粉	659	27	19	1.9
5	木	ココア揚げパン	牛乳	ブロッコリーのソテー 洋風おでん		ベーコン がんもどき ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャバツ 大根	米 揚げ油 砂糖 バター こんにゃく	771	29	34	3.4
6	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ		豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご 養桃 みかん パイナップル パナナ	米 サラダ油 大麦 じゃがいも ナタデココ	797	23	20	2.2
9	月	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 小松菜のごま酢和え いんげんと大根のみそ汁		ハム 油揚げ さば	牛乳	小松菜 にんじん いんげん キャバツ 大根 ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま油	649	24	21	1.4
10	火	白ごはん	牛乳	いわのりナムル 韓国風すき焼き フルーツゼリー		豚肉 焼き豆腐	牛乳 いわのり	にんじん ニラ きゅうり キャバツ もやし たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが	米 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖	668	26	17	1.8
11	水	白ごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ 肉じゃが		鶏肉 かつお節 厚揚げ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん きゅうり 梅 たまねぎ	米 ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく	705	34	18	1.7
12	木	赤飯	牛乳	鶏のからあげ 紅白サラダ 豆腐とえのきのすまし汁 おめでとうデザート 卒業おめでとう給食 豆腐の中華スープ		鶏肉 ハム 豆腐 ●小豆	牛乳	ほうれん草 にんじん しょうが 大根 枝豆 コーン えのき ねぎ	米 ごま もち米 揚げ油 オリブオイル 片栗粉 砂糖	721	27	26	1.7
13	金	ビビンバ	牛乳	豆腐の中華スープ 今川焼		豚肉 鶏肉 小豆 大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ぜんまい しょうが にんにく もやし たまねぎ えのき ねぎ	米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉	765	19	24	1.8
16	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ ひじきの煮物 野菜たくさん粕汁		油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ キャバツ たまねぎ	米 揚げ油 砂糖 サラダ油 小麦粉	735	28	25	2.4
17	火	白ごはん	牛乳	ホイコーロー もずく中華スープ		豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン にんじん しょうが キャバツ ねぎ えのき たまねぎ	米 サラダ油 砂糖	610	26	17	1.3
18	水	白ごはん	牛乳	さけのみそ焼き 大根とキャバツの梅サラダ えのきと油揚げのみそ汁		鮭 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん 大根 キャバツ 梅 たまねぎ ねぎ えのき	米 ごま油 砂糖 ごま	595	27	15	1.9
19	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの甘酢炒め わかめとしめじのみそ汁		鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 ねぎ	米 揚げ油 片栗粉 サラダ油 さつまいも 砂糖	703	27	21	1.9
23	月	白ごはん	牛乳	豆腐つくねハンバーグ キャバツ煮びたし なめこと大根のみそ汁		鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 大豆ミート	牛乳	にんじん キャバツ しめじ なめこ たまねぎ 大根 ねぎ	米 揚げ油 米粉 砂糖	631	24	20	2.6
24	火	白ごはん	牛乳	イタリアンサラダ ポークシチュー いちごゼリー		ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん キャバツ 大根 コーン 枝豆 たまねぎ しめじ いちご	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	728	25	20	3.4

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

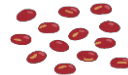
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

 : リクエスト給食

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	692	27	21	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

3/12(木)地産地消給食
珠洲産の小豆を使用します。
地元の食材を味わいましょう。



3/12(木)もち米の支援
愛教研伊予支部様からいただいたもち米を使用します。
感謝していただきます。

