

# 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 きゅうしよくちくひよう  
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 ぜないでね  
忘れないでね

<p>きゅうしよく まえ 給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>ただ つか おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>あじ よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>よ バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>じぶん ひつよう りよう 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>ちいさ た 地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>ぎょうじしょく きょうどりよう 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>たの ぎゅうしよくじかん 楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>



そつぎょうせい  
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		
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 Kcal	24 g	23 g	1.7 g
3	火	鮭ちらし	牛乳	やたら漬け やたらすまし汁 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 かひほう きゅうり わび やししいけ たまねぎ れんこん 大根	米 砂糖 ごま	647 Kcal	24 g	16 g	1.5 g
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 Kcal	27 g	19 g	1.9 g
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 Kcal	29 g	34 g	3.4 g
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 クリンピース トマト	米 サラダ油 大麦 じゃがいも ナタデココ	797 Kcal	23 g	20 g	2.2 g
9	月	白ごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 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	649 Kcal	24 g	21 g	1.4 g
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 Kcal	26 g	17 g	1.8 g
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 Kcal	34 g	18 g	1.7 g
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 おめでどうデザート 卒業おめでどう給食 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 Kcal	27 g	26 g	1.7 g
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 小麦粉	765 Kcal	19 g	24 g	1.8 g
16	月	 卒業式(給食なし) 											
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 Kcal	26 g	17 g	1.3 g
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 Kcal	27 g	15 g	1.9 g
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 Kcal	27 g	21 g	1.9 g
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 Kcal	24 g	20 g	2.6 g
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 じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	728 Kcal	25 g	20 g	3.4 g

※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、食品の栄養的な動きにより、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。

