令和6年度

3がつ きゅうしょくこんだてよていひょう（小学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3 月	ちらしずし - きざみのり	○	のり	こめ　むぎ	にんじん　れんこん　たけのこ　しいたけ　かんぴょう	659 kcal
	えびカツ		えび	あぶら	こむぎこ	26.2 g
	はるやさいのおかかあえ		かつおぶし		なのはな　アスパラガス　キャベツ　にんじん	20.6 g
	みずなとえのきのにくだんごスープ（R6山中）		チキンボール　なると		みずな　えのきたけ　はくさい　ねぎ	2.7 g
	おこめdeもものタルト		とうにゅう	こめこ　さとう　あぶら	もも	
一口メモ	今日はひなまつり給食です。ひなまつりは、平安時代から伝えられてきた子ども達の健やかな成長を願う、日本の大切な行事の１つです。「桃の節句」ともいわれるので、今日は桃を使ったデザートにしました。汁ものは、冬休み中にみなさんが取り組んだ野菜たっぷりみそ汁・スープづくりレシピを取り入れました。山田中学校から提出されたものです。３月は、各校１回ずつ野菜たっぷりみそ汁、スープづくりのレシピを給食に取り入れる予定です。おたのしみに！					
6 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		580 kcal
	オムレツ - きのこソース		たまご	あぶら　さとう	たまねぎ　マッシュルーム	24.2 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	じゃがいも　オリーブオイル	たまねぎ　パセリ　パプリカ	20.0 g
	豆乳いりはるさめポトフ		豆乳　ウインナー	はるさめ	もやし　キャベツ　にんじん	2.6 g
一口メモ	今日の副菜「リヨネーズポテト」は、フランスのリヨン地方の郷土料理なので、このような名前がつきました。リヨン地方は玉ねぎの産地としても有名なそうで、その玉ねぎとじゃがいもを炒めた料理です。					
7 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		646 kcal
	コーンシュウマイ（２ケ）		ぶたにく　とりにく	こむぎこ　さとう	とうもろこし　たまねぎ　キャベツ	19.4 g
	とりにくとやさいのオイスターいため		とりにく	さとう　あぶら	チンゲンサイ　にんじん　キャベツ　ねぎ	26.1 g
	ぶたにくともやしのスープ		ぶたにく	かたくりこ　ごまあぶら	もやし　にんじん　ねぎ	1.6 g
一口メモ	スープに入っているもやしは、スープやいためもの、みそ汁などにも入っている給食でもおなじみの食品です。もやしは、”芽が萌え出る”や”若い芽がぐんぐん伸びていく“という意味から、もやしという名前がつきました。もやしはヘルシーなので栄養があまりないように感じますが、赤血球が作られるのを助ける葉酸や、おなかの掃除をする食物せんいがたくさん入っているので、生活習慣病予防に役立つと見直されている食品です。					
10 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		632 kcal
	さばのみりんぼし		さば			29.1 g
	きりぼしだいこんのにもの		ちくわ	さとう	きりぼしだいこん　にんじん　しいたけ　さやいんげん　ごぼう	16.9 g
	じゃがいものそぼろに		とりにく　こうやどうふ	じゃがいも　さとう　あぶら　かたくりこ	たまねぎ　にんじん　グリンピース	2.0 g
一口メモ	切干大根は大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。大根は日本で１番作られている野菜です。生の大根は長期間保存ができませんが、干して乾燥させることで保存ができ、甘味がましておいしくなります。こうして保存したものを、野菜が少ない季節に食べていたそうです。昔の人の知恵がつまった食材を大切にしていきましょう。					
11 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		588 kcal
	いわしのしょうがに		いわし	さとう	しょうが	28.5 g
	さといものにもの		ちくわ	さといも　さとう	にんじん　れんこん　さやいんげん	18.6 g
	とうみょうとわかめのにょきにょきじる（R6山小）		わかめ　みそ		とうみょう　もやし　にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	2.1 g
一口メモ	今日の野菜たっぷりみそ汁は、山田小学校から提出されたレシピです。豆苗はえんどう豆を発芽させたものでスーパーでもみかけることがあると思います。えんどう豆を発芽させた豆苗は、成長するスピードが速いので、「にょきにょきじる」と名前をつけてくれました。					
12 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		571 kcal
	わふうコロッケ		ぎゅうにく	じゃがいも　こむぎこ　あぶら	たまねぎ	22.8 g
	もやしのごましょうゆあえ			ごま　ごまあぶら　さとう	もやし　ほうれんそう　にんじん	18.9 g
	やさいたっぷりみそしる（R6豊小）		とうふ　みそ		ごぼう　はくさい　にんじん　みずな　しめじ　えのきたけ	1.9 g
一口メモ	今日の野菜たっぷりみそしるは、豊間根小学校から提出されたレシピです。野菜だけでなくきのこも入った、食物せんいたっぷりのみそしるで心も体もあたたまりましょう。					
13 木	むぎごはん	○		こめ　むぎ		569 kcal
	さけボールとほうれんそうのグラタン		さけボール　牛乳　チーズ	バター	ほうれんそう　たまねぎ	31.6 g
	はなやさいサラダ			さとう　あぶら	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ　パプリカ	22.6 g
	こまつなととうふのスープ		とうふ　ベーコン	あぶら	こまつな　たまねぎ　とうもろこし	2.2 g
一口メモ	グラタンに入っているほうれん草は１年中出回っていますが、冬にとれるほうれん草は夏に比べて２倍のビタミンCが含まれています。旬の食べ物は栄養が豊富にふくまれているので旬の食べ物を調べてみましょう。					
14 金	わかめごはん	○	わかめ	こめ　むぎ		617 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく　みそ	さとう　ごま		25.0 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		ほうれんそう　はくさい　にんじん	19.0 g
	もやしのみそしる		あぶらあげ　わかめ　みそ		もやし　みずな　にんじん しめじ	2.0 g
	いちごのゼリー			さとう	いちご	
一口メモ	今年度最後の給食になります。毎日の給食のなかで苦手な食べ物にも挑戦し、少しでも苦手な食べ物が減っていたら嬉しいです。春休み中も栄養バランスのとれた食事をして、元気に過ごすことができるようにしましょう。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。