

3月給食だより

令和4年3月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
1 火	焼きししゃも 煮びたし 筑前煮 味付けのり	ししゃも 油揚げ 削り節 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 味付けのり	こまつな はくさい にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	三温糖 米ぬか油	595 26.3	702 29.3
2 水	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 ハ丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ には キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぶん 上白糖 はるさめ いりごま	656 27.0	776 31.0
3 木	牛ちらし(肉、錦糸卵) はんぺんのすまし汁 ひなゼリー	牛肉 はんぺん 錦糸卵 出し昆布 塩蔵わかめ 削り節	ごぼう さやいんげん えのきたけ みつば	三温糖 ひなゼリー	655 22.8	781 26.5
4 金	鯛そうめん(揚げ鍋、そうめん汁、しいたけ) 菜の花のおひたし (中学校のみ)お祝いゼリー	たい かつお節 なると 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 塩蔵わかめ	にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ 菜の花 ほうれんそう	ごま塩 でんぶん 米ぬか油 上白糖 そうめん 三温糖 いちごゼリー	597 25.4	729 27.8
7 月	カレーうどん 春キャベツとわかめのサラダ	豚肉 油揚げ 削り節 鶏ささみ カットわかめ	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく 春キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	冷凍うどん 上白糖 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク	625 26.6	819 33.3
8 火	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーのぼん酢和え 野菜のみそ汁	さけ 鶏卵 油揚げ 粉チーズ 煮干し 調理用牛乳 みそ	たまねぎ パセリ ブロッコリー はくさい えのきたけ 葉ねぎ	マヨネーズ	603 30.4	688 32.2
9 水	えびカツサンド 添え野菜(小袋とんかつソース) 豆苗スープ	えびカツ 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 豆苗 セロリー こんにゃく寒天	米ぬか油	576 24.6	724 29.0
10 木	豚肉と大根の煮物 かきたま汁 清見オレンジ(個包装)	豚肉 鶏卵 削り節 なると 塩蔵わかめ てまりふ 出し昆布	だいこん 根菜ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ 清見オレンジ	三温糖 ごま油 いりごま でんぶん	583 22.4	694 25.9
11 金	菜の花とちりめんのかき揚げ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	きざみするめ 牛肉 みそ ちりめんじゃこ 煮干し くわがめ さつま揚げ 木綿豆腐 乾燥湯葉	菜の花 たまねぎ にんじん ごぼう なめこ 根菜ねぎ	さつまいも 天ぷら粉 米ぬか油 三温糖	651 24.8	775 28.7
14 月	マカロニのケチャップ炒め クリームシチュー	チキンウインナー 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん マッシュルーム	いちごジャム ツイストマカロニ じゃがいも 上白糖 有塩バター 小麦粉	577 25.1	706 30.4
15 火	鶏肉のうまい揚げ 小松菜のナムル キムチスープ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 スープベース	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさいキムチ 乾しいたけ 葉ねぎ	でんぶん いりごま 米ぬか油 上白糖 ごま油	682 28.4	816 32.9
16 水	お好み焼き かす汁 味付けのり	豚肉 鶏卵 油揚げ あおのり さけ みそ 出し昆布 削り節 味付けのり	キャベツ 葉ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	米ぬか油 小麦粉 長いも 酒かす	695 30.0	783 32.8
17 木	チンゲンサイのいろどりやえ 高野豆腐の五目煮 いかなごのくぎ煮(個包装)	ポークハム 鶏肉 高野豆腐 削り節 いかなごのくぎ煮	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	589 26.1	697 30.2
18 金	カレーライス ピッコロサラダ (小袋ごまドレッシング)	豚肉 チキンハム	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム ケチャップ キャベツ だいこん えだまめ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク ごまドレッシング	719 23.9	843 27.6
22 火	鶏肉のすだちソースかけ 白菜と春菊のごま和え じゃがいものみそ汁 (小学校のみ)お祝いゼリー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し	すだち果汁 しゅんぎく はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぶん いりごま 米ぬか油 上白糖 じゃがいも いちごゼリー	676 23.8	756 27.3
23 水	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリー ミネストローネスープ	さけ 鶏卵 豚肉 粉チーズ ベーコン 調理用牛乳 スープベース	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん トマト缶	マヨネーズ 米ぬか油 ABC マカロニ じゃがいも	664 35.2	832 41.0
					基準値 650 21.0	830 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてください。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産: 米(塩田) たまねぎ(浦) はくさい(草香) 葉ねぎ(黒谷)
鯛 だいこん(草香) 鶏卵(青波) カットわかめ(佐野)
塩蔵わかめ(佐野) いかなごのくぎ煮
淡路島産: 菜の花(五色町産) ほうれんそう しゅんぎく
ちりめんじゃこ 牛肉 牛乳

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「熟食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べることができましたか?きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

小学6年生、中学3年生の皆さん



卒業
おめでとう
ございます

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

中学校 4日(金)
小学校 22日(火)
『お祝いいちごゼリー』がつきます!



お知らせ

淡路市漁業振興協議会様より、
「淡路市産初摘み味付けのり」(2回分)、
「淡路市産たい切身」を寄贈いただきました。

「淡路市産初摘み味付けのり」
1日(火)、16日(水)の給食に使用します。
「淡路市産たい切身」
5日(金)「鯛そうめん(揚げ鯛)」に使用します。

この温かいご厚意に感謝して、
よく味わっていただきますよう。

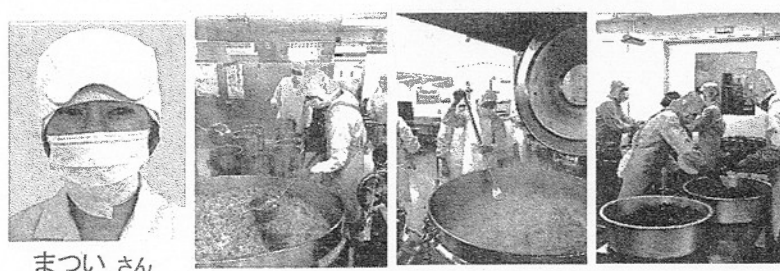
ひなまつり



3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す)が結びついた行事です。

3月3日(木)は、ひなまつり献立です♪
『牛ちらし、はんぺんのすまし汁、ひなゼリー』
※もち・豆乳・りんご味の三層になったゼリーがつきます。

わたしたちが作っています



まついさん

小学6年生、中学3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
仲間との残り少ない給食時間も、コロナ禍でワイワイにぎやかに、とはいきませんが、笑顔で楽しい時間になってくれるとうれしく思います。

季節のこんだて

- 4日(金) 菜の花のおひたし
- 7日(月) 春キャベツとわかめのサラダ
- 10日(木) 豚肉と大根の煮物
- 11日(金) 菜の花とちりめんのかき揚げ
- 17日(金) いかなごのくぎ煮(個包装)
- 22日(火) 白菜と春菊のごま和え