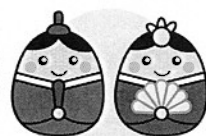




3月給食だより



令和6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 金	牛ちらし(牛肉、錦糸卵) 花麴のすまし汁 ひなあられ	牛肉 錦糸卵 削り節 木綿豆腐 出し昆布	ごぼう さやいんげん にんじん みつば	三温糖 花麴 ちらしずし ひなあられ	821 27.5	948 31.3
4 月	ポトフ ビーフンサラダ	ウインナー スープベース チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー きゅうり	米ぬか油 ビーフン グラニュー糖 揚げパン じゃがいも ごま油 上白糖	476 19.9	507 21.8
5 火	たちうおの天ぷら チンゲンサイの和え物 だんごのみそ汁	たちうお 油揚げ 煮干し みそ	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖 いももち	583 18.1	672 20.0
6 水	クリーム煮 春キャベツとわかめのサラダ	鶏肉 調理用牛乳 スープベース 鶏ささみ カットわかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム レモン果汁 春キャベツ きゅうり	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 減量パン 上白糖	555 23.2	762 29.0
7 木	鯛そうめん(焼き鯛、そうめん汁) 菜の花のおひたし お祝いゼリー(中学校のみ)	たい 祝いなると 乾燥湯葉 削り節 塩蔵わかめ 出し昆布 かつお節	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ 菜の花 ほうれんそう	三温糖 そうめん 上白糖 赤飯 お祝いデザート(さくらのジュレ)	549 25.5	673 27.9
8 金	カレーライス ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	豚肉 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ほうれんそう りんご キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク マヨネーズ 麦ご飯	685 21.7	795 25.0
11 月	皿うどん 海と畑のサラダ	豚肉 スープベース まぐろ油漬け 乾しひじき	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり とうもろこし	皿うどん 米ぬか油 減量パン でんぶん 上白糖	637 23.1	832 28.7
12 火	菜の花とちりめんのかき揚げ 茎わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	きざみするめ 牛肉 ちりめんじゃこ くきわかめ さつま揚げ 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	菜の花 たまねぎ にんじん ごぼう みつば	さつまいも 天ぷら粉 米ぬか油 三温糖	634 23.9	757 27.6
13 水	煮込みおでん もちいなり もずくサラダ	ごぼう団子 削り節 もちいなり もずく チキンハム	にんじん だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ	じゃがいも 三温糖 上白糖	587 19.9	685 22.6
14 木	淡路ビーフの焼肉 ほうれんそうのおかか和え レタスのスープ	淡路ビーフ かつお節 スープベース コンソメ	にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油 三温糖 いりごま 上白糖	620 24.5	744 28.5
15 金	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーのぼん酢和え じゃがいものみそ汁	さけ 鶏卵 煮干し 粉チーズ 油揚げ 調理用牛乳 みそ	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	619 29.5	705 31.4
18 月	ミートソーススパゲティ さっぱりサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム きゅうり にんにく パセリ キャベツ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 減量パン 米ぬか油	748 28.6	981 34.8
19 火	鶏肉のすだちソースかけ 白菜と春菊のごま和え わかめのみそ汁 お祝いゼリー(小学校のみ)	鶏肉 油揚げ 煮干し 塩蔵わかめ みそ	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 米ぬか油 上白糖 いりごま お祝いデザート(さくらのジュレ)	652 23.0	738 26.7
21 木	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリー たまねぎのスープ	さけ 鶏卵 粉チーズ 調理用牛乳 ベーコン スープベース コンソメ	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん レタス	マヨネーズ オリーブ油	620 29.0	711 30.9
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： はくさい(草香) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野)
鶏卵(青波) 米(塩田) たまねぎ(浦) ちりめんじゃこ(生穂)
菜の花(草香) 葉ねぎ(黒谷) たい(佐野) たちうお(佐野)

淡路島産： だいこん レタス 乾しいたけ そうめん 牛肉 牛乳

しょうがく ねんせい
小学6年生
ちゅうがく ねんせい
中学3年生

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

卒業おめでとう!

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

中学校 7日(木)
小学校 19日(火)
『お祝いゼリー
(さくらのジュレ)』
がつきます!

鯛を寄贈していただきます!
淡路市漁業振興協議会様より、
鯛を寄贈していただきます。
鯛は、3月7日(木)に鯛そうめんとして、使用させていただく予定です。
ご厚意に感謝し、
味わっていただきましょう。

3/3 まつ
ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

3月1日(金)は、
ひなまつり献立です!
・牛ちらし(牛肉、錦糸卵)
・花麴のすまし汁
・ひなあられ

給食センターニュース

令和6年1月に、宝くじ社会貢献広報事業の助成を受け、給食配送トラックが1台新しくなりました! 2月1日から、仲間入りです。

全席あわせて9席で、各学校へ給食を届けるぞ〜!

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか? 今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

牛乳・乳製品
主菜
副菜
はまぐりのお吸い物
ちらしずし
ひしもち

季節のこんだて

1日(金) ひなまつり献立
5日(火) たちうおの天ぷら
6日(水) 春キャベツとわかめのサラダ
7日(木) 鯛そうめん
菜の花のおひたし
12日(火) 菜の花とちりめんのかき揚げ
茎わかめのきんぴら
19日(火) 白菜と春菊のごま和え

〜ひな祭りの食事〜

はまぐりのお吸い物
ちらしずし
ひしもち