

2024年

3月予定献立表

※

太字は岩美町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆
1年間の食生活をふりかえろう

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

今月の旬の食べ物



に ち 日	よう び 曜日	しゅ しょく 主食	牛 乳	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	デザー ト ほか	食べ物のはたらき						1人分栄養価				 こん だて 献立のテーマとメッセージ 
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		からだの調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エ ネル ギー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食塩 g	
							だい 第1群	ぐん 第2群	だい 第3群	ぐん 第4群	だい 第5群	ぐん 第6群					
12	火	ごはん		しゅうまい	わかめスープ チャプチェ		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ	こめ しゅうまいのかわ はるさめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら	533	18.4	13.4	1.5	★チャプチェについて・・・チャプチェは人気メニューの一つです。肉や野菜とはるさめを炒めた料理です。様々なレシピがありますが、給食では、豚ひき肉を使い、錦糸卵を入れて「ヤンニンジャン」で味付けをしたものが人気です。ぜひご家庭でも作ってみてください。
13	水	ごはん		まぐろカツ	大根のみそ汁 ひじきと鶏肉の炒り煮		まぐろ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	だいこん はくさい えのきたけ れんこん えだまめ	こめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら サラダあぶら	602	24.7	17.1	2.1	★ひじきについて・・・海そうには、体の調子を整えるミネラルが多く含まれています。特にひじきにはカルシウム、マグネシウム、鉄分など成長期の皆さんに必要な栄養素が多く含まれています。たんぱく質やビタミンCなどと一緒に食べることで吸収率がよくなるので、和え物や煮物などに行っている食品と組み合わせる食べましょう。
14	木	こがた 小型パン		ハンバーグ デミグラス ソース	スープ スパゲッティ 大根サラダ		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく だいこん きゅうり	パン さとう スパゲッティ	オリーブあぶら ドレッシング	622	22.4	20.6	3.3	★麺類について・・・ラーメンやうどん、パスタなどの麺類は学校給食でもリクエストの多いメニューです。給食では汁椀に麺類を入れるため、麺類だけでは主食の量が少ないので、小型のパンも主食としてつけています。今日は、ベーコンとほうれんそうを使ったあっさりとした味付けのスープパスタです。パンと一緒に残さず食べましょう。
15	金	ごはん		ささみの レモン ソースかけ	はるさめスープ シャキシャキ サラダ		とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	レモン たまねぎ キャベツ コーン	こめ かたくりこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	595	26.8	16.2	1.9	★レモンソースについて・・・レモンに含まれるクエン酸には、疲れをとったり、病気を予防したりする働きがあります。また、カルシウムなどの吸収を高め、骨密度を上昇させる働きもあります。今日は、レモン果汁に砂糖、しょうゆを加えてレモンソースにしました。クエン酸は、みかんなどの柑橘類にも多く含まれていますが、酸味が苦手な人は料理に加えてみると良いですね。
小学校卒業お祝い献立																	
18	月	かわわかれ ごはん		キムチ から揚げ	たけのこと きくらげのスープ ビーフンソテー	(小) お祝い デザート	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ ビーフン (小) おいわいデザート	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	738	27.3	28.9	2.3	★今日は「小学校卒業お祝い献立」です!・・・小学校6年生は今日で小学校最後の給食になります。どんな中学生になりたいですか?食事や生活の自己管理をしながら、元気に学校へ通ってほしいと思います。今日は、中華風のお祝い献立としました。小学校にはお祝いデザートをつけています。みなさんでお祝いしましょう。
食育の日																	
19	火	ごはん		さわらの ピザソース 焼き	キャベツと油揚げ のみそ汁 大豆サラダ		さわら あぶらあげ みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん えのきたけ きゅうり	こめ	ドレッシング	601	29.6	20.7	2.1	★食育の日献立について・・・毎月19日は「食育の日」です。この日には「地産地消」を意識して地元の食材を多く使用した献立を実施しています。今日は、町内で水揚げされた「さわら」にピザソース、チーズをのせて焼きました。
21	木	アップル パン		ミンチカツ	ミネストローネ コールスロー サラダ	お祝い デザート	ぶたにく とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ らっきょう	りんご キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり コーン	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	709	20.1	26.0	2.6	★今日で令和5年度の給食も最後です。1年間の給食時間を振り返ってみましょう。何か一つでもできるようになったこと、食べられるようになったものがありましたか?来年度も好き嫌いをせず、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。
													861	23.6	31.3	3.2	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。