



令和4年度

3月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
今月の地場産物 ○海津市産 ・きゅうり・トマト・なばな ・南濃みかんジャム ・米 ・しいたけ・油揚げ・キャベツ ○にしみの産 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・ほうれん草 ・大根 ・グリーンねぎ	今月の旬の食べもの ○アスパラガス ○春キャベツ ○たけのこ ○菜花 ○みつば ○新じゃがいも ○新たまねぎ ○わかめ ○さわら	1 なばなのナッツあえ ささみの南濃みかんソース 食パン いちごジャム コーンチャウダー エネルギー 小 668 kcal 中 820 kcal	2 お祝いデザート(海特のみ) カラフルポテト オムレツ 麦ごはん ハヤシライスソース エネルギー 小 619 kcal 中 790 kcal	3 ひなまつり献立 ひなゼリー 三色あえ ぶりのてり焼き ちらしずし 花びらかまぼこのすまじる エネルギー 小 630 kcal 中 783 kcal
6 中学校 卒業祝い献立 お祝いデザート(中のみ) ソース キャベツのたくあんあえ あじフライ(小) トンカツ(中・海特) 白飯(小) 赤飯・ごま塩(中・海特) とりだんごのみそしる エネルギー 小 594 kcal 中 768 kcal	7 春雨の中華あえ コーンシュウマイ(2・3) 麦ごはん 麻婆豆腐 エネルギー 小 616 kcal 中 808 kcal	8 ポテトソテー さけのハーブ焼き 米粉パン 野菜スープ エネルギー 小 592 kcal 中 733 kcal	9 切り干し大根と大豆ミートのいために ぶた肉のしょうが焼き 麦ごはん キャベツのみそしる エネルギー 小 612 kcal 中 781 kcal	10 きゅうりのサラダ きびなごフライ ソフトめん ナポリタンソース エネルギー 小 737 kcal 中 929 kcal
13 牛丼の具 ちくわのいそべあげ(2・3) 麦ごはん 豆腐とてまりふのすまじる エネルギー 小 610 kcal 中 789 kcal	14 キャベツのおかかあえ さわらの香り焼き 鶏ごぼうごはん かきたまじる エネルギー 小 583 kcal 中 693 kcal	15 フルーツミックス 焼きウインナー(2・3) 小型パン 焼きそば エネルギー 小 593 kcal 中 767 kcal	16 ご当地メニュー 長野県の料理 りんご きゅうりとわかめのポン酢あえ とり肉のさんぞくやき はくはん おおびら エネルギー 小 610 kcal 中 689 kcal	17 食育の日 コーンクリームドレッシング コーンサラダ 麦ごはん(委託) イカフリッター ポークカレー エネルギー 小 769 kcal 中 934 kcal
20 小学校 卒業祝い献立 お祝いデザート(小のみ) ソース きゅうりの昆布あえ トンカツ(小) アジフライ(中・海特) 赤飯・ごま塩(小) 白飯(中・海特) けんちんじる エネルギー 小 548 kcal 中 711 kcal	令和4年度 海津市の食育テーマ もっと野菜を食べよう 	22 ほうれん草のソテー ハンバーグのトマトソース 黒パン ポテトスープ エネルギー 小 639 kcal 中 794 kcal	23 韓国風肉じゃが とり肉のからあげ はくはん わかめのスープ エネルギー 小 659 kcal 中 752 kcal	業者配送 ◇ 2日(木)お祝いデザート(海特のみ) ◇ 3日(金)ひなゼリー ◇ 6日(月)お祝いデザート(中のみ) ◇ 16日(木)りんご ◇ 20日(月)お祝いデザート(小のみ)

3月のお話

日ごろの食生活を振り返ろう!

1年間、給食を食べてきて、「じゅんぴや後かたづけが上手にできるようになった」、「苦手だった物が食べられるようになった」、「時間内に食べ終われるようになった」など、成長したことがありましたか? 給食と同じように、日ごろの食生活についても振り返ってみましょう。



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日かかさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでしていますか?

3月3日 ひなまつり

ひなまつは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(ごせっく)の一つである「上巳(じょうし)の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花をかざり、さまざまな願いをこめた料理やお菓子を食べて厄をはらいます。



ひなまつりの行事食

作ってみませんか かいづちの給食レシピ
 ~ きゅうりのサラダ・10日の献立より ~

- < 材料 > (4人分)
- きゅうり 150g
 - キャベツ 60g
 - にんじん 20g
 - ホールコーン 25g
 - 《ドレッシング》
 - うすくちしょうゆ 大さじ1
 - レモン果汁 小さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - サラダ油 小さじ2
 - 玉ねぎ 10g程度

- < 作り方 >
- ①きゅうりは小口切り、キャベツは細切り、にんじんはせん切りにする。
 - ②野菜はゆでて、流水で冷まし、水気を切る。
 - ③小鍋にドレッシングの調味料と、みじん切りにした玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るくらいまで煮て、冷ましておく。
 - ④②の野菜と、③のドレッシングをあわせて、和える。
-
- キュウリちゃん

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
 ※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)