



令和5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
<p>令和5年度 海津市の食育テーマ</p> <p>1品プラスして バランスのよい 食事を</p>	<p>業者配送</p> <p>◆7日(木) お祝いデザート(中・海特)</p> <p>◆19日(火) お祝いデザート(小)</p>	<p>今月の旬の食べもの</p> <p>○白菜 ○だいこん ○新じゃがいも ○春キャベツ ○みつば</p> <p>○なばな ○新たまねぎ ○わかめ ○さわら</p>	<p>今月の地場産物</p> <p>○海津市産 ・トマト・きゅうり・油あげ ・米麺・こめ</p> <p>○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし ・グリーンねぎ</p>	<p>1 海津食材の日</p> <p>野菜ときゅうりのサラダ 大豆と小魚のあげがらめ</p> <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>エネルギー 小 724 kcal 中 918 kcal</p>
<p>4</p> <p>大根とツナのにももの わかめごはん</p> <p>とり肉のからあげ 五目ペーめんじる</p> <p>エネルギー 小 638 kcal 中 817 kcal</p>	<p>5</p> <p>野菜とピーフンの いためもの 麦ごはん</p> <p>ぶた肉の たまねぎソース さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 小 607 kcal 中 777 kcal</p>	<p>6</p> <p>キャベツソテー 黒パン</p> <p>ベイクドポテト 米粉の クリームスープ</p> <p>エネルギー 小 644 kcal 中 810 kcal</p>	<p>7 中学校卒業祝献立</p> <p>お祝いデザート (中・海特のみ)</p> <p>メンチカツ(小) トンカツソース (中・海特)</p> <p>青菜のおかかあえ 白飯(小)</p> <p>赤飯・ごま塩(中・海特) ゆばのすましじる</p> <p>エネルギー 小 568 kcal 中 856 kcal</p>	<p>8</p> <p>じゃがいもの そばろいため 麦ごはん(委託)</p> <p>さばのカレー焼き 豆腐のみそしる</p> <p>エネルギー 小 644 kcal 中 775 kcal</p>
<p>11</p> <p>ひじきのいために 麦ごはん</p> <p>おろしハンバーグ キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー 小 586 kcal 中 746 kcal</p>	<p>12 ご当地メニュー (兵庫県の料理)</p> <p>やたらづけ とうふめし</p> <p>明石焼き(2,3) ばちじる</p> <p>エネルギー 小 597 kcal 中 769 kcal</p>	<p>13 オニオンドレッシング</p> <p>こんにゃくときゅうりの サラダ 米粉パン</p> <p>オムレツ ポークシチュー</p> <p>エネルギー 小 609 kcal 中 753 kcal</p>	<p>14</p> <p>五目きんぴら 麦ごはん</p> <p>白身魚の甘酢あん わかめのみそしる</p> <p>エネルギー 小 594 kcal 中 761 kcal</p>	<p>15</p> <p>大根と ごぼうのサラダ 麦ごはん</p> <p>さつまいも スティック ポークカレー</p> <p>エネルギー 小 670 kcal 中 863 kcal</p>
<p>18</p> <p>じゃがいものにももの 麦ごはん</p> <p>さわらの香味焼き 豆腐のみそしる</p> <p>エネルギー 小 567 kcal 中 728 kcal</p>	<p>19 小学校卒業祝献立</p> <p>お祝いデザート (小のみ)</p> <p>たくあんあえ 赤飯・ごま塩(小) 白飯(中・海特)</p> <p>トンカツソース(小) メンチカツ(中・海特) ふのすましじる</p> <p>エネルギー 小 698 kcal 中 719 kcal</p>		<p>21</p> <p>ぶたキムチどんの具 麦ごはん</p> <p>春巻き チンゲン菜のスープ</p> <p>エネルギー 小 675 kcal 中 811 kcal</p>	<p>卒業おめでとう</p>

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠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ますか?

## 作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ～青菜ときゅうりのサラダ～



【材料】(4人分)

- きゅうり 40g
  - だいこん 80g
  - こまつな 30g
  - チンゲンサイ 30g
  - ホールコーン缶 40g
- <ドレッシング>
- しょうゆ 大さじ1
  - 酢 小さじ2
  - 砂糖 小さじ2
  - サラダ油 小さじ1強
  - 塩 少々

【作り方】

- きゅうりは小口切り、だいこんはせん切りにする。ホールコーンは水気を切っておく。
- ①の野菜をそれぞれゆでて、冷水にとり水気を切って冷ましておく。
- こまつなとチンゲンサイは、それぞれさっとゆでて冷水にとる。2cm程度に切り、水気を切っておく。
- <ドレッシング>の調味料を合わせ、よく混ぜる。
- 冷ましておいた野菜とドレッシングを入れて混ぜ合わせ、盛り付ける。

## ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



※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。)