



令和6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
3 ひなまつり献立・ 中学校卒業祝い献立 お祝いデザート (中・海特のみ) ちらし寿司の具 はくはん ぶりの照り焼き 手まりふのすましじる 牛乳	4 青菜のあえもの 麦ごはん とり肉のしょうが焼き なめこのみそしる 牛乳	5 ベーコンと野菜のソテー コッペパン 白身魚のオーロラソースがけ ポテキャベスープ 牛乳	6 赤しそあえ はくはん かぼちゃコロッケ ゆばのすましじる 牛乳	7 大根サラダ ソフトめん ベイクドポテト ミートソース 牛乳
エネルギー 小 598 kcal 中 767 kcal	エネルギー 小 581 kcal 中 735 kcal	エネルギー 小 587 kcal 中 719 kcal	エネルギー 小 628 kcal 中 746 kcal	エネルギー 小 661 kcal 中 836 kcal
10 きゅうりの塩昆布あえ 麦ごはん とり肉のからあげ 豆腐ときのこのすましじる 牛乳	11 五目豆 はくはん いわしのうめこ とんじる 牛乳	12 こんにゃく入りキャベツサラダ 米粉パン 肉団子のケチャップソース 冬野菜のクリームスープ 牛乳	13 ひじきのそぼろいため 麦ごはん チョコクレープ ちくわのカレーあげ(2・3) けんちんじる 牛乳	14 ごぼうサラダ 麦ごはん(委託) ほうれん草オムレツ ポークカレー 牛乳
エネルギー 小 617 kcal 中 788 kcal	エネルギー 小 652 kcal 中 780 kcal	エネルギー 小 581 kcal 中 716 kcal	エネルギー 小 672 kcal 中 848 kcal	エネルギー 小 650 kcal 中 821 kcal
17 きんぴらごぼう 麦ごはん ぶた肉のたまねぎソース 野菜のみそしる 牛乳	18 高野豆腐のみそいため 野菜たっぷりメニュー 麦ごはん さばの咖喱焼き 糸かまぼこのすましじる 牛乳	19 食育の日 じゃがいもときゅうりのサラダ 黒パン メンチカツ ミネストローネ 牛乳	20 春分の日 	21 春雨サラダ キムたくごはん チキンのヤンニョムソース 中華スープ 牛乳
エネルギー 小 590 kcal 中 755 kcal	エネルギー 小 560 kcal 中 716 kcal	エネルギー 小 608 kcal 中 755 kcal		エネルギー 小 604 kcal 中 751 kcal
24 小学校卒業祝い献立 お祝いデザート(小のみ) いり豆腐 梅わかめごはん トンカツ 花かまぼこのすましじる 牛乳	25 魚の米粉オープン焼き 麦ごはん 切り干し大根の土佐あえ 大根とたまねぎのみそしる 牛乳	業者配送 ◇3日(月) お祝いデザート(中・海特) ◇13日(木) チョコクレープ ◇24日(月) お祝いデザート(小)	令和6年度 海津市の食育テーマ いっしょに野菜をたべよう	今月の地場産物 ○海津市産 ・トマト・きゅうり ・油あげ・こめ ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし
エネルギー 小 641 kcal 中 768 kcal	エネルギー 小 602 kcal 中 770 kcal			



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すか? 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いますか?

家庭でも・給食でも野菜を食べよう

野菜たっぷりメニューはこのマークが目印!



こちらを読み取ってね!



海津市のホームページから、給食で作っている様子を見ることができるよう♪



作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ~高野豆腐のみそいため 18日の給食から~

- | | |
|--|---|
| <材料> (4人分)
・サラダ油 適量
・ぶたひき肉 30g
・酒 小さじ1
・たまねぎ 1/4個
・にんじん 1/4本
・もやし 40g
・キャベツ 80g
・しめじ 30g
・高野豆腐 8g
・和風だし 小さじ1/3
・砂糖 小さじ2
・しょうゆ 小さじ1
・みそ、みりん 各小さじ1 | <作り方>
①高野豆腐は水で戻し、1.5cm程のサイコロに切る。
②たまねぎは薄めにスライスし、にんじんはいちよう切り、キャベツは短冊切りにする。しめじは石づき部分を取りほぐす。
③フライパンにサラダ油を熱し、酒を振ったぶたひき肉を入れて炒める。
④③に、たまねぎ、にんじんを加え炒め、調味料、軽く水気を絞った高野豆腐を加えて炒め煮する。水分が少なくなったら、しめじ、キャベツ、もやしも入れて炒めて、器に盛りつける。 |
|--|---|

春の行事と行事食

3月3日
◆ひなまつり◆
はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ
◆春分の日(春のお彼岸)◆
ぼたもち

桜開花のころ
◆お花見◆
花見団子 行楽弁当

※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。)