

令和5年度 3月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

| 日/曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き | | | 栄養価 | |
|--------|---------------|----|---|---|--|--|-------------------------|----------------------|
| | | | | 赤色の食品 血や肉や骨を作る | 黄色の食品 働く力や体温になる | 緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ | エネルギー (Kcal) | たんぱく 質(g) |
| 1日(金) | ずめし(セルフちらしずし) | | 【ひなまつりこんだて】 ちらしずしのぐ はなのとうふハンバーグ すましじる ひなまつりデザート | 牛乳 こうやとうふ わかめ はながたとうふハンバーグ | ごはん さとう はなふ でんぶん ひなまつりデザート | にんじん れんこん えだまめ ほししいたけ なのはな たけのこ たまねぎ | 幼 451 小 637 中 713 | 14.6 21.5 23.5 |
| 4日(月) | カレーライス | | 【アンコール給食】 ヒレカツ フルーツヨーグルト | 牛乳 とりにく ぶたヒレカツ ヨーグルト | むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう | たまねぎ にんじん みかんかん パインかん おうとうかん | 幼 576 小 761 中 913 | 20.1 26.1 31.4 |
| 5日(火) | あじつけパン | | チリコンカン ほうれんそうともやしのソテー あっさりスープ | 牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー ツナ | あじつけパン さとう なたねあぶら | たまねぎ えだまめ トマト ほうれんそう もやし コーン にんじん だいこん | 幼 475 小 633 中 788 | 19.7 26.8 33.1 |
| 6日(水) | ごはん | | 【なかよしこんだて】【椋原中学校2年生が考えたメニュー「和」】 ちくわのうださんやさいのしよくあげ やさいつめつまサラダ ごまドレッシング わかめのみそじる フルーツもりあわせ | 牛乳 ちくわ とうふ わかめ みそ | ごはん てんぷらこ なたねあぶら じゃがいも ごまドレッシング | きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン あおなご オレンジ りんご パイナップル | 幼 506 小 733 中 820 | 15.3 24.8 26.0 |
| 7日(木) | こめこパン | | 【おいわい献立】【ミモザの日】 ミモザサラダ マヨネーズ ビーフシチュー おいわいデザート | 牛乳 ス克蘭ブルエッグ ぎゅうにく ぶたにく | こめこパン マヨネーズ じゃがいも なたねあぶら おいわいケーキ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー しいたけ | 幼 597 小 752 中 903 | 17.3 24.1 30.2 |
| 8日(金) | ごはん | | さばのしおやき かすじる てづくりみたらしだんご | 牛乳 さば ぶたにく みそ | ごはん さとう さといも でんぶん こめこだんご | にんじん だいこん ごぼう こんにゃく あおなご | 幼 544 小 703 中 831 | 19.8 25.8 29.3 |
| 11日(月) | ごはん | | にくじゃが わかさぎのいそべあげ とうふとあぶらあげのみそじる | 牛乳 ぎゅうにく あおのり わかさぎ とうふ あぶらあげ わかめ みそ | ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん てんぷらこ | にんじん たまねぎ いんげん あおなご | 幼 468 小 670 中 803 | 18.2 28.0 34.2 |
| 12日(火) | あじつけパン | | てりやきミートボール やさしいしみスープ いちごクレープ | 牛乳 にくだんご とりにく | あじつけパン さとう でんぶん じゃがいも オリーブあぶら いちごクレープ | たまねぎ パプリカ ピーマン にんじん はくさい コーン | 幼 549 小 700 中 847 | 16.9 23.3 28.5 |
| 13日(水) | マーボーどん | | きりぼしだいこんのちゅうかあえ きせつのフルーツ(はるか) | 牛乳 ちくわ ぶたにく とうふ みそ | ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぶん なたねあぶら | きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ しめじ にら ほししいたけ はるか | 幼 473 小 659 中 783 | 17.1 24.2 28.6 |
| 14日(木) | きかくパン | | とりのからあげ ナポリタン ミートボールいりスープ | 牛乳 とりにく ウインナー ミートボール | きかくパン なたねあぶら こむぎこ さとう スパゲティ でんぶん | たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな | 幼 532 小 703 中 882 | 20.4 27.8 34.4 |
| 15日(金) | ごはん | | さわらのみそだれかけ きりぼしだいこんのもの さつまじる | 牛乳 さわら ぶたにく さつまあげ とりにく みそ | ごはん さとう でんぶん なたねあぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら | きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ こんにゃく あおなご | 幼 483 小 654 中 766 | 21.5 27.3 31.8 |
| 18日(月) | ごはん | | 【外国の料理 韓国】 ヤンニョムチキン ミョッチュルギポックム チンゲンサイのスープ | 牛乳 とりにく くきわかめ | ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら | にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ | 幼 481 小 674 中 806 | 15.2 21.9 25.9 |

☆材料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。

☆宇陀市産の食材は**太字**、奈良県産の食材は**下線**で表記しています。

☆6日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園と「ちくわの宇陀やさいの二色揚げ」が同じです。家庭でも話題にしてください。

☆椋原中学校の家庭科の授業で給食の献立を考えてくれた2年2組の「和」とコラボしました。家庭でも話題にしてください。

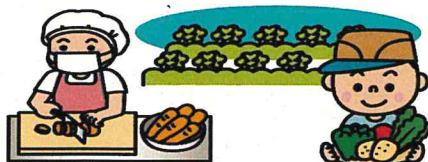


給食から、どんなことを学びましたか?

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、学んできましたか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。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食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3月 給食だより

あっという間に1年が経ちました。この一年間の給食の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、苦手だった食べ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、大きく成長したのではありませんか？健康で大きく成長できるように、日ごろの食生活も振り返ってみましょう。

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。

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

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



3/3 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、ひな人形を飾ようになったのは江戸時代からで、ひなまつりの行事食には、「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、華やかな食べ物があります。

3月1日の献立は、ちらしずしや花型のハンバーグ、春を感じる食材が入ったすまし汁、ひなまつりデザートです。お楽しみに〜!

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。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

にこにこキッチン出演者大募集!!

3月に使用する地場産物
 にんじん こまつな キャベツ
 ほうれんそう あおねぎ
 しめじ しいたけ なら
 おらさきいもパウダー
 ほうれんそうパウダー
 (有機野菜を含む)
 詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!

4月放送分から、なかよしこんだての番組内容が少し変更になります。番組の中で、新しく「にこにこキッチン」と題して給食のメニューを子どもたちと保護者の方、栄養士と一緒に作るコーナーが始まります。そこで、番組の中で一緒に料理してくれる出演者を募集します!料理してみたい!と思ったら、お気軽にお問い合わせください。

一緒に料理を
 作ってみよう!
 宇陀市立学校給食センター
 電話: 0745-82-3784

給食レシピ紹介 “鶏のレモン揚げ” (2月20日実施)

| | |
|--|---|
| <p>材料 (中学生4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 (もも) 260g 酒 大さじ1 (15.6g) 片栗粉 適量 (18g程度) 小麦粉 適量 (18g程度) なたね油 適量 | <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 鶏肉に酒をまぶす。混ぜ合わせた片栗粉と小麦粉 (1:1の割合) を鶏肉につけて揚げる。 フライパンに、たれの調味料と水を煮溶かす。 溶けて、細かい泡になり、つやが出たタイミングで揚げた鶏肉を加え、たれと絡める。 <p>※絡めるタイミングが大事!すばやく混ぜる!</p> |
| <p>☆たれ</p> <ul style="list-style-type: none"> 酢 小さじ1強 (5.2g) レモン果汁 小さじ2強 (10.4g) 水 小さじ3 (14.8g) うすくちしょうゆ 小さじ2強 (14g) 三温糖 大さじ3強 (29.6g) みりん 小さじ1 (5.7g) | |