

令和2年 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	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨を作る	働く力や体温になる	体の調子を整え病気を防ぐ		
2日(月)	ちらしずし	牛乳	【ひなまつり献立】 ちらしずし さわらのみそだれかけ すましじる ひなまつりデザート	牛乳 さわら こうやどうふ ちりめんじゃこ みそ わかめ	ごはん さとう ごま でんぶん てまりふ ひなまつりゼリー	にんじん たけのこ えだまめ ほしいたけ きパブリカ なばな たまねぎ えのき あおねぎ	幼 488 小 616 中 747	19.9 25.2 30.4
3日(火)	セルフやきそばパン	牛乳	セルフやきそばパン パインかん ごもくちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	あじつけパン ソースやきそば なたねあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん パインかん ほしいたけ チンゲンサイ	幼 463 小 611 中 753	16.1 22.4 26.9
4日(水)	ごはん	牛乳	てづくりアジフライ やまとまなごまあえ だいこんとあつあげのみそしる	牛乳 あじ ちりめんじゃこ あつあげ みそ	ごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら ごま さとう	やまとまなご はくさい にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 441 小 579 中 718	16.0 21.5 25.5
5日(木)	アップルパン	牛乳	ぶたにくのハニーマスタードいため はるキャベツのサラダ コンソメスープ ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく いとかまぼこ	アップルパン(あじつけパン) はちみつ なたねあぶら ごまドレッシング	りんご たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな しめじ	幼 506 小 662 中 813	20.0 27.3 33.6
6日(金)	ちゅうかどん	牛乳	【中国の目】【なかよし献立】 ちゅうかどん あげしゅうまい はるさめのあえもの フルーツのもりあわせ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ハム わかめ しゅうまい	むぎごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ほしいたけ あおねぎ きゅうり ぶどう パイナップル オレンジ	幼 561 小 720 中 922	20.1 26.5 33.3
9日(月)	ごはん	牛乳	【卒業 お祝い献立】 すきやき ブロッコリーのおかかあえ にぼしのいそのかあげ おいわいデザート	牛乳 かつおぶし にぼし やきとうふ あおのり ぎゅうにく	ごはん てんぷらこ ごま なたねあぶら こんにやく ふ さとう おいわいケーキ	ブロッコリー にんじん はくさい しめじ たまねぎ しろねぎ	幼 613 小 773 中 941	20.2 27.5 33.5
10日(火)	こめこパン	牛乳	6ねんせいがかんがえたメニュー コロッケ さけフレークとえだまめとコーンのパスタ ペイザンヌスープ	牛乳 さけフレーク チーズ ウインナー なまクリーム	こめこパン コロッケ なたねあぶら スパゲッティ オリーブあぶら	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ だいこん コーン	幼 520 小 714 中 855	18.6 26.0 30.9
11日(水)	ごはん	牛乳	さけのしおやき にんじんしりしり あげとはくさいのみそしる	牛乳 さけ ツナあぶらづけ あぶらあげ みそ	ごはん	にんじん コーン えだまめ はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ	幼 422 小 550 中 678	21.2 26.9 31.9
12日(木)	こめこパン	牛乳	てばもとのさっぱりに キャベツソテー とうにゅうスープ	牛乳 とりてばもと ベーコン とうにゅう	こめこパン なたねあぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな ほしいたけ	幼 461 小 608 中 779	21.9 28.5 38.4
13日(金)	ビーフカレー	牛乳	ビーフカレー ミモザサラダ フレンチドレッシング ふくじんづけ げんきヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく スクランブルエッグ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ	幼 583 小 744 中 913	17.8 23.9 28.4
16日(月)	ごはん	牛乳	しろみざかなのいそべてんぷら きりほしだいこんのもの せんべいじる	牛乳 さわら あおのり さつまあげ とりにく ぶたにく	ごはん こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら さとう せんべい	きりほしだいこん にんじん えのき ほしいたけ えだまめ あおねぎ はくさい たまねぎ	幼 505 小 646 中 808	19.7 24.9 30.1
17日(火)	げんりょう あじつけパン	牛乳	やさいたつぷりグラタン だいこんのサラダ イタリアンドレッシング トマトスープ	牛乳 ベーコン チーズ わかめ ウインナー だいず	げんりょうあじつけパン さつまいも バター イタリアンドレッシング さとう なたねあぶら	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ だいこん コーン レタス トマト	幼 467 小 623 中 782	16.2 22.3 27.5

☆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)・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

あさ のう からだ
朝ごはんを脳と体のスイッチオン!



あさ 朝ごはんを食べることによって、のう からだのスイッチがはいります。

そして、たいおん あ のう からだ
1にちげんき かつどう
1日元気に活動をすることができます。

はるやす ちゅう あさ た
春休み中も、しっかり朝ごはんを食べて、
のう からだ い
脳と体のスイッチを入れましょう!

3月給食だより

1年間の振り返り チェックシート

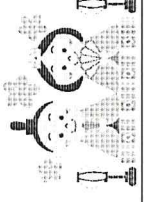
この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に口の中に書き入れましょう。
 【よくできた…◎ 大げなできた…○
 たまにできた…△ 全然できなかった…×】

<p>給食当番</p> <p>身支度をきちんと整えることができた。</p>	<p>給食時間</p> <p>給食の前に手をきれいに洗いきれ、清潔なハンカチやタオルで拭くことができた。</p>	<p>食事マナー</p> <p>姿勢を正して、よくかんで食べる事ができた。</p>	<p>その他</p> <p>宿題に多い読書のとり方や、給食・食生活・食生活について知ることができた。</p>
<p>給食時間</p> <p>姿勢を正して、よくかんで食べる事ができた。</p>	<p>食事マナー</p> <p>姿勢を正して、よくかんで食べる事ができた。</p>	<p>給食時間</p> <p>姿勢を正して、よくかんで食べる事ができた。</p>	<p>その他</p> <p>宿題に多い読書のとり方や、給食・食生活・食生活について知ることができた。</p>

◎が何個ついたかな？
 できなかったところは、4月から頑張りますよ。

今年度も、残すところあとひと月になりました。残りの日々を大切に、お互い先生方や先輩と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
 そして、3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。1年間の食生活や食マナーを振り返り、自分自身の健康についても考えてみましょう。

宇陀市立学校給食センター



ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。

ひしもち
 三色の意味は
 赤…魔除け
 白…清らかさ
 緑…大地

うしお汁(ハマグリのお吸い物)
 一割の貝が他の貝とは決して合わないことから「夫婦円満」の縁起物とされています。

<p>正しい食器の置き方、箸の持ち方で食べることができた。</p>	<p>マナーを守り、みんなできしく食べることができた。</p>	<p>正しい姿勢で、よくかんで食べる事ができた。</p>	<p>姿勢を正して、よくかんで食べることができた。</p>
<p>食器の準備や買い物のなど、おうちの人の手伝いをすることができた。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる事ができた。</p>	<p>早寝・早起き・朝ごはんを心がけることができた。</p>	<p>姿勢を正して、よくかんで食べる事ができた。</p>

3月に使用する畑産物

こまつな・ほうれんそう
 はくさい・にんじん
 やまとまな

詳しくは、裏の献立表の本文字になっている部分を確認してください。

～今月の薬草「たけのこ」～
 “うま味”のもとであるアミノ酸を多く含みます。たけのこについている白い粉は“チロシン”といううま味の成分で、疲労回復やストレス軽減・集中力を高めてくれる効果があります。

1年間、給食だよりを読んでくださりありがとうございました。
 来年度も、どうぞよろしくお願ひします。

おいしい給食作りの頑張ります！

給食レシピ紹介 “ていやきミートボール” (2月20日実施分)

材料 (中学生4人分)

- たまねぎ 100g
- なたね油 小さじ1/2
- 肉団子 160g
- 作り方

濃口醤油
 ・みりん
 ・砂糖
 ・おろししょうが
 ・水

大さじ1強
 大さじ1強
 大さじ1弱
 小さじ1/3
 20g

たまねぎは3ミリのスライス。肉団子は茹でておく。
 フライパンになたね油をひき、たまねぎを甘みが出るまでよく炒める。
 火を止め★を加え、なじませるように混ぜる。
 水溶き片栗粉を入れ、よくなじませる。
 火をつけ、蒸立たせ、てりやきのタレを作る。◎肉団子を加え、からめる。