

# 令和5年度 3月 学校給食予定献立表（中学校）

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	こんだて名			食べ物のはたらき					献立からのメッセージ	
	主食	牛乳	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)		エネルギーのもと になる(きいろ)		
				魚・肉・たまご・豆・ 豆腐品など	牛乳・乳製 品・小魚・ 海草など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類 さとう		油類
1 金	ごはん	○	信田煮 たくあんあえ うしお汁 ひなあられ	とり肉 ぶた肉 はんぺん あさり 油あげ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ だいこん 白ねぎ たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 さとう あられ	ごま	今日はひな祭り献立です。行事食であるひなあられの3色には意味があります。ピンクは梅の花、白はなごり雪、緑は雪の下に芽吹いた新緑を表しています。
4 月	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 煮びたし 根菜のみそ汁	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	はくさい ごぼう だいこん 白ねぎ たまねぎ	米 さとう さといも はるさめ パン粉 小麦粉	油	今の学年での給食も、あとわずかとなりました。3月は、これまでの当番活動や食べ方、食事のマナーなどを振り返り、よりよい給食時間に心がけましょう。
5 火	ごはん	○	ささみのねぎしお焼き おろしあえ マカロニスープ	とり肉 ちくわ かつおぶし ベーコン	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん パセリ	はくさい だいこん きゃべつ しめじ ゆず	米 さとう マカロニ	ごま油	料理は、大人になったからといって自然にできるものではありません。将来、自分のことは自分でできるよう、日頃から食のお手伝いに取り組みましょう。
6 水	小型 コップ パン	○	ほうれんそうオムレツ らっきょうサラダ みそうどん	たまご とり肉 ツナ みそ	牛乳	フロッキー ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし はくさい ごぼう 白ねぎ らっきょう	小麦粉 うどん		麺料理の日は、小型パンが付きますね。これは、麺だけでは必要なエネルギーがとれないことが理由で、丼食器が使えない給食ならではの組み合わせです。
7 木	ごはん	○	スタミナなっとう おひだし はるさめスープ お祝いデザート	とり肉 なっとう かつおぶし	牛乳	青ねぎ にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが きゃべつ だいこん たけのこ もやし	米 さとう はるさめ ゼリー	ごま油	よくかむと血液のめぐりがよくなり、脳の記憶に関わる部分が刺激されて記憶力が高まるといわれます。1口20〜30回を意識して、よくかんで食べましょう。
11 月	ごはん	○	焼きメンチ なめだけあえ とっとりっ子カレー	とり肉 大豆 かまぼこ かつおぶし とうふちくわ	牛乳	ちんげんさい にんじん フロッキー	だいこん 白ねぎ えのきたけ なし たまねぎ	米 じゃがいも	油	鳥取県ならではの食材が入った「とっとりっ子カレー」、どの食事が料理の名前の元になっているか、入っている具材にも注目して食べてみてくださいね。
12 火	ごはん	○	はるまき マンナンサラダ キムチスープ	ぶた肉 ツナ とうふ	牛乳 のり	にんじん	きゃべつ だいこん しいたけ 白ねぎ はくさいキムチ もやし こんにゃく たまねぎ	米 小麦粉	油 マヨネーズ	塩の望ましい摂取量6g/日とされています。食育だより2月号では、塩のとりすぎによる健康への影響について紹介していますので、読んでみてくださいね。
13 水	小型 コップ パン	○	ハンバーグ フルーツあんぱん みそラーメン	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし きくらげ たけのこ 白ねぎ たまねぎ レーズン りんご アロエ	小麦粉 さとう ラーメン ゼリー	油	1日は24時間ですが、体内時計は25時間周期で動くといわれています。日々の規則正しい生活と望ましい食習慣を意識して、体のリズムを整えましょう。
14 木	ごはん	○	さば天 ゆかりあえ なめこのかきたま汁	さば たまご とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	はくさい もやし きゃべつ なめこ 白ねぎ 赤しそ	米 さとう 小麦粉	油	日本の伝統的な食事の仕方のひとつである「口内調味」を試してみてください。一品ずつ食べるだけでは気が付かない、味の組み合わせを感じる事が出来ます。
15 金	ごはん	○	ぶた肉とれんこんのトマト煮 ひじきサラダ 白花豆のポタージュ	ぶた肉	牛乳 ひじき スキムミルク チーズ	にんじん パセリ トマト フロッキー	にんにく 白ねぎ れんこん 白ねぎ とうもろこし レモン	米 さとう じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉 でんぶ	オリーブ油 バター 油	海藻はエネルギー控えめでありながら、健康に欠かせない鉄やカルシウムなどの無機質を多く含むので、ヘルシーフードとして世界からも注目されています。
18 月	ごはん	○	ハムカツ くきわかめあえ ちゅうかスープ	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	はくさい じゃべつ もやし えのきたけ	米 じゃがいも	ごま油	6年生は小学校最後の給食です。中学校でも目標に向かって一杯がんばるよう、クラスのみんなと一緒に、最後の給食をおいしく楽しく食べてください。
19 火	ごはん	○	はまちの梅も焼き フロッコンぶ ほうとう汁	はまち みそ 油あげ ひよこまめ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ フロッキー	白ねぎ だいこん はくさい しめじ えのきたけ うめ	米 さとう きしめん	ごま油 油	箸は、食べ物と体の「橋渡し」をする大切な道具です。正しく箸を使って気持ちのよい食べ方をすることで、食事への感謝の気持ちを表現することもできます。
21 木	ごはん	○	いわしの生姜煮 ながいもサラダ たんたんスープ	とうふ ウイナー いわし 豆乳 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゃべつ もやし しいたけ にんにく	米 長いも	マヨネーズ ごま油	今年度最後の給食です。今も将来も心身ともに元気でいるために、毎日の食事はとても大切です。バランスよく食べることで、自分自身を大切にしましょう。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

※太字のメニューは、東伯中学校・赤碓中学校3年生から「もう一度食べたい!」と希望の多かった、卒業祝リクエストです。

**は**

しの持ち方や  
つかた  
使い方をマスター  
しよう!



**る**

一にしよう。  
「もう5回、よく  
かんで飲み込む!」



**が**

っこうで学んだ  
たかた いえ  
食べ方を家でも  
やってみよう!



**き**

ただ  
そく正しい  
せいかつ おく  
生活を送ろう!

ポイント  
あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の  
しよく  
3食をしっかり  
た  
食べること。



**た**

のしく健康に  
す  
過さずして、  
びんぼう  
みんな元気に新しい  
かねん  
学年に進もう!



**ホップステップジャンプ**