

令和3年度 3月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

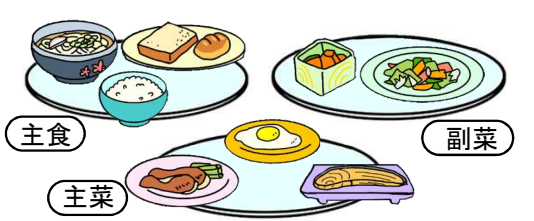
※ はしは、毎日持ってきましょう。

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	火	ごはん	○	いかフライ 長いものそぼろ煮 はくさいのみそ汁	いか ぶた肉 ひらてん とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	しょうが ごんにゃく はくさい 白ねぎ	米 パン粉 小麦粉 長いも さとう	油 ごま油	 給食では、子ども達に地元のおいしい食 材を知ってもらおうと同時に、給食を通し て町が元気であってほしいという願いか ら、地産地消に取り組んでいます。
2	水	小型 コップ パン	○	ハンバーグ 大豆サラダ クリームパスタ	とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	フロコリー にんじん パセリ	えだまめ 白ねぎ はくさい しめじ たまねぎ	小麦粉 さとう でんぷん スパゲティ	ドレッシング	給食当番が上手に配膳したり、自分で決 めた量を残さず食べることは、食品ロス 対策につながります。給食の準備や片付 けの仕方を振り返ってみましょう。
3	木	ごはん	○	焼きししゃも きりぼし大根の酢の物 うしお汁 ひな祭りデザート	ししゃも 油あげ あさり	牛乳	にんじん 青ねぎ	きりぼしだいこん きゃべつ もやし だいこん えのきたけ	米 さとう ふ ぜりー		季節の食べ物には意味や願いが込められ ています。菱餅の三色は、上のピンクは 梅の花、真ん中の白はなごり雪、下の緑 は雪の下に芽吹いた緑を表しています。
4	金	ごはん	○	とんかつ チーズサラダ はるさめスープ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ねぎ	きゃべつ カリフラワー だいこん もやし だけのこ	米 小麦粉 パン粉 はるさめ	油 ドレッシング	給食を一品ずつ食べている人はいません か？口の中で、ご飯におかずの味を重ね て、よく噛み、味の移ろいや変化を楽し むことを「口内調味」といいます。
7	月	ごはん	○	スタミナなっとう たくあんあえ ごまみそ豆乳汁	とり肉 なっとう かつおぶし 豆乳 みそ	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 たくあん しめじ だいこん 白ねぎ	米 さとう さといも	ごま油 ごま	今日は中学校3年生命献立です。食べ やすくお腹に優しく、良質なたんぱく 質を噛み、集中力を高める働きがあると される大豆製品などを多く使いました。
8	火	ごはん	○	白身魚フライ 大根サラダ バターチキンカレー	メルルーサ がまぼこ とり肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん トマト フロコリー	だいこん にんにく しょうが 白ねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング バター	よくかむと、食べ過ぎを防いだり脳の記 憶力を高めるなどの効用があります。カ レーの日も、よくかむことを意識して食 べましょう。目標は1口30回！
9	水	小型 コップ パン	○	肉だんご フロッコンぶ けんちんうどん	とり肉 かつおぶし 油あげ	牛乳 こんぶ	フロコリー にんじん	きゃべつ だいこん ごぼう 白ねぎ たまねぎ	小麦粉 さといも うどん	ごま油	インドネシアでは、しょうゆのことを 「ケチャップ」と呼ぶそうです。同じ名 前でも、国によって違うものを指すこ とがあるなんて不思議ですね。
10	木	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 煮びたし ぶた汁 中：おいわいクレープ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん きゃべつ 白ねぎ ごんにゃく	米 さとう パン粉 小麦粉 はるさめ クレープ	油	中学校3年生のみなさんは、小中学校9 年間で約1600回も食べてきた給食も 今日が最後ですね。卒業後も素晴らしい食 生活に心がけましょう。
11	金	ごはん	○	チキンのコーンチーズ焼き マンナンサラダ ワンタンスープ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ のり	にんじん 青ねぎ パセリ	とうもろこし もやし きゃべつ はくさい ごんにゃく だけのこ	米 じゃがいも 小麦粉 ワンタン	マヨネーズ	ワンタンは漢字では「雲吞」と書しま す。雲のようにスープに浮かぶワンタン を吞む(食べる)ことが、この名前の由 来ではないかといわれています。
14	月	ごはん	○	ちくわのゆかりあげ チャプチェ 大麦のスープ	ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	赤しそ にんにく しょうが たまねぎ なし きゃべつ セロリ しめじ	米 小麦粉 はるさめ さとう 大麦 じゃがいも	油 ごま油 ごま	大麦は麦飯にして食べるほか、麦茶やみ そ、ビールなどの加工品としても利用さ れる穀類です。プチプチとした歯ごたえ を楽しんで食べてください。
15	火	ごはん	○	いわしの梅煮 ごぼうサラダ 切干大根のみそ汁 おさつスティック	いわし とり肉 みそ あつあげ	牛乳 わかめ	フロコリー にんじん 青ねぎ	うめ ごぼう きゃべつ もやし きりぼしだいこん	米 さとう さつまいも	マヨネーズ 油	切干大根は生の大根に比べ、カルシウム は約2.3倍、食物繊維は約1.6倍も多 く含まれています。日本人の知恵が生かされ た、昔ながらの保存食です。
16	水	小型 米粉 パン	○	ささみの香味焼き フルーツあんぱん しょうゆラーメン	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく りんご もも アロエ きゃべつ もやし だけのこ	米粉 さとう ゼリー ラーメン	ごま油 ごま	もやしの名前の由来は「萌える」とい う言葉だとされています。豆からあつ いう間に発芽する様子は、まさに「萌え 出す」という表現がぴったりです。
17	木	ごはん	○	きゃべつメンチカツ のり酢あえ つみれ汁 小：おいわいクレープ	とり肉 ぶた肉 いわし たら みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゃべつ はくさい だいこん ごぼう 白ねぎ	米 さとう 小麦粉 パン粉 クレープ	油	6年生は小学校最後の給食ですね。給食 は成長に合わせて少しずつ量が増えてお り、ご飯は1年生の頃に比べて1.5倍に もなってるって気づいてましたか？
18	金	ごはん	○	チキンのコーンチーズ焼き マンナンサラダ ワンタンスープ	とり肉 ツナ	牛乳 チーズ のり	にんじん 青ねぎ パセリ	とうもろこし もやし きゃべつ はくさい ごんにゃく だけのこ	米 じゃがいも 小麦粉 ワンタン	マヨネーズ	ワンタンは漢字では「雲吞」と書しま す。雲のようにスープに浮かぶワンタン を吞む(食べる)ことが、この名前の由 来ではないかといわれています。
22	火	ごはん	○	焼きぎょうざ くきわかめあえ キムチ入りみそ汁	ぶた肉 とり肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい にんじん 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ だいこん もやし はくさいキムチ	米 小麦粉	ごま ごま油	1日は24時間ですが、体内時計は25 時間といわれています。生体リズムが崩 れないよう、春休み中も「早寝・早起 き・朝ごはん」に心がけましょう。
23	水	米粉 パン	○	とりのからあげ おからサラダ コンソメスープ	とり肉 おから ツナ ベーコン	牛乳	フロコリー にんじん	きゃべつ にんにく しょうが らっきょう だいこん はくさい 白ねぎ	米粉 でんぷん	油 マヨネーズ	毎日の食事は、今も将来も元気であるた めに、心身の健康を育む大切な時間だ です。食事に気を付けることは、自分自身 を大切にすることも大切です。

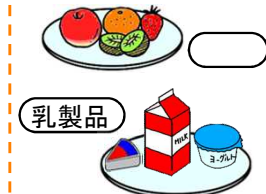
はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

栄養バランスの目安となる「食事の基本型」を覚えましょう！

① 主食・主菜(メインのおかず)・副菜(野菜のおかず)



② 間食などで乳製品と果物をプラス！



③ 意識してとりたい食品

