

# 令和4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		食べ物のほたらき					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	水	小型 米粉 パン	○	白身魚フライ だいこんサラダ 牛骨ラーメン	ホキ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	だいこん きゃべつ もやし きくらげ たけのこ	米粉 パン粉 小麦粉 小麦粉 ラーメン	油 ドレッシング	今の学年での給食もあとわずか。3月、これまでの当番活動や食育、食事のマナーなどを振り返り、よりよい給食時間に行きましょう。
2	木	ごはん	○	おきぶりのてりやき たくあんあえ もずくのかきたまスープ	おきぶり たまご とうふ かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん ちんげんさい	きゃべつ たくあん だいこん 白ねぎ	米 でんぶん	ごま	海藻類は、健康に欠かせない鉄やカルシウム、カリウムなどの無機質を多く含んでいます。給食では、週に1回以上を目安に使用しています。
3	金	ごはん	○	信田煮 ごぼうサラダ うしお汁 ひなまつりデザート	とり肉 ぶた肉 油あげ ツナ あさり	牛乳	にんじん 青ねぎ フロッキー	ごぼう きゃべつ はくさい たまねぎ えのきだけ ごぼう	米 ぶ さとう ゼリー	マヨネーズ	ひな祭りの行事食である菱餅の三色には意味があり、上のピンコは梅の花、中間の白はなご雪、下は雪の下に芽吹いた新緑を表しています。
6	月	いりこ 菜めし	○	大学いも れんこんのきんぴら はるさめスープ	ぶた肉 ベーコン とうふ ひらてん	牛乳 しらす	にんじん 青菜	れんこん きゃべつ 白ねぎ こんにゃく	米 さとう さつまいも 水あめ はるさめ	油 ごま ごま油	実は、れんこんのきんぴらは隠れた人気メニューの1つです。不足しがちなビタミンC・B1、食物繊維などをしっかり摂ることが出来ます。
7	火	ごはん	○	はまちのしおこうじ焼き だいこんのゆず香あえ ごまみそ豆乳汁	はまち 油あげ みそ 豆乳	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう はくさい 白ねぎ ゆず	米	ごま	給食を1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、味の変化を楽しむことを口内調味といえます。
8	水	小型 コッパ パン	○	かぼちゃコロッケ フルーツ合わせ クリームパスタ	とり肉 ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	はくさい 白ねぎ しめじ たまねぎ もも アロエ レーズン	パン粉 ペンネ ナタデココ ゼリー	油	よくかむと血液の巡りがよくなり、脳の記憶に関する部分が刺激されて記憶力が高まります。1口30回を意識して、よくかんで食べましょう。
9	木	ごはん	○	スタミナなっとう マンナンサラダ なめこ汁	とり肉 なっとう ツナ みそ	牛乳 わかめ のり	青ねぎ にんじん	にんにく しょうが きゃべつ ごぼう だいこん なめこ こんにゃく 白ねぎ	米 さとう ゼリー	ごま油 マヨネーズ	箸は、食べ物と体の「橋渡し」をしてくれる大切な道具です。正しく箸を使って美しく食べることで、食事への感謝の気持ちも表現できます。
10	金	ごはん	○	おからハンバーグ フロッコンぶ さといものうま煮	牛肉 ぶた肉 おから 豆乳 ちくわ とり肉 かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん フロッキー インゲン	たまねぎ きゃべつ しょうが れんこん こんにゃく	米 さとう さといも でんぶん	ごま油	おからに多く含まれる食物繊維には、腸を掃除する働きがあります。ハンバーグに混ぜだみ、おからが苦手な人も食べやすくなります。
13	月	ごはん	○	さばのカレー焼き ゆかりあえ コーンシチュー	さば かつおぶし ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	はくさい 白ねぎ とうもろこし 赤しそ	米 さとう じゃがいも	油	食べ物にちなんだ地名の1つに「さば街道」があります。福井県から海のない京都府へ、さばを運んでいたのが、名前の由来となっています。
14	火	ごはん	○	いわしの甘酢かけ 長いものそぼろ煮 とろろこんぶ汁	いわし とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん 青ねぎ グリーンピース	だいこん えのきだけ こんにゃく レモン しょうが	米 さとう 長いも でんぶん	油 ごま油	和食に欠かせない昆布は北海道が主な産地ですが、船の輸送航路「昆布ロード」の発達により、全国各地の料理に使われるようになりました。
15	水	小型 コッパ パン	○	ポークフランク ひじきサラダ みそうどん	ウインナー 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん フロッキー	きゃべつ ごぼう もやし はくさい 白ねぎ とうもろこし レモン	小麦粉 さとう うどん	オリーブ油	給食にコッパパンが登場したのは、今から約70年前の1950年代です。配送や保管が簡単であったことが、給食に取り入れられた理由です。
16	木	ごはん	○	とりのからあげ だいこんのいため煮 冬きゃべつのスープ おいわいデザート	とり肉 ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが だいこん きゃべつ たけのこ まいたけ 白ねぎ	米 さとう でんぶん はるさめ ゼリー	油 ごま油	6年生は、小学生最後の給食です。中学校でも目標に向かってがんばるよう、栄養のバランスのとれた食事に心がけましょう。
20	月	ごはん	○	きゃべつメンチカツ おろしあえ とっとりっ子カレー	とり肉 ぶた肉 かまぼこ イカ 大豆 かつおぶし とうふちくわ	牛乳	にんじん フロッキー ほうれんそう	だいこん きゃべつ たまねぎ 白ねぎ はくさい なし ゆず	米 じゃがいも	油	鳥取県ならではの食材がたくさん入った「とっとりっ子カレー」、左にある使用食材の中で、どれが鳥取県の特産品か、考えてみませんか？
22	水	こくとう パン	○	チキンのクリームコーン焼き れんこんサラダ マカロニスープ いちごゼリー	とり肉 ツナ ウインナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	れんこん だいこん はくさい しめじ とうもろこし きゃべつ	小麦粉 マカロニ じゃがいも さとう ゼリー	ドレッシング	1日は24時間ですが、体内時計は25時間周期で動いています。毎日必ず朝ごはんを食べることで、時間のズレを調整し、体内リズムを整えましょう。
23	木	ごはん	○	さばのみそ煮 長いもサラダ ぶた汁	さば みそ とり肉 ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 白ねぎ えだまめ	米 さとう 長いも	マヨネーズ	今年度最後の給食です。今も将来も心身ともに元気なために、毎日の食事はとても大切です。食を通して、自分自身を大切にしましょう。

## 1年間どのような食生活を送りましたか？

- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いには減りましたか？



- おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？



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。

- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりとできましたか？
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか？

