













令和3年(2021年) 3月 学校給食献立表 


※すべての日に牛乳  がつきます。

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい            				エネルギー (kcal)
			おもにからだの ちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちやしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとなるもの (黄)	ちようみりよう	
1	月	ごはん			ごはん	654	
		あつあげとだけのこの ちゆうかいだめ	ぶたにく、あつあげ	だけのこ、たまねぎ、もやし、にんじん、 しいたけ、ねぎ、にら、しょうが	さとう、かたくりこ、ごまあぶら		しょうゆ、ちゆうかスープ、 オイスターソース
2	火	ひじきナムル	ひじき	もやし、こまつな、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	790
		あげパン			コッペパン、あぶら、さとう		666
2	火	クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、 スキムミルク、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ	じゃがいも	クリームシチュー、 スープストック、こしょう	771
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー、コーン	あぶら、さとう	す、しお、こしょう	
3	水	ごはん			ごはん	656	
		いかのかりんあげ おひだし みそしる	いか あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん、あぶらあげ	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま さとう さといも	しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん、わふうだし かつおだし、みそ	789
4	木	コッペパン			コッペパン	621	
		さけのムニエル ポトフ ブルーベリージャム	さけ ソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	こむぎこ、バター じゃがいも ブルーベリージャム	しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	740
5	金	にくそぼろごはん	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	むぎごはん さとう	しょうゆ、みりん	807
		じゃこサラダ うめぼし	ちりめんじゃこ	だいこん、きゅうり うめぼし	あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお	
8	月	カレーライス	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、 にんにく、しょうが	むぎごはん じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレーこ、しお	898
		だいこんツナサラダ いちごクレープ	ツナ	だいこん、ほうれんそう	いちごクレープ	マヨネーズ、しょうゆ	
9	火	コッペパン			コッペパン	695	
		かぼちゃひきにくフライ ポークビーンズ	かぼちゃひきにくフライ ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ、 トマト	あぶら じゃがいも、さとう、あぶら	ケチャップ、コンソメ、しお	812
10	水	ごはん			ごはん	662	
		さばのみそに おかかあえ かきたまじる	さばのみそに かつおぶし たまご、とうふ	はくさい、こまつな たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	さとう かたくりこ	しょうゆ かつおだし、わふうだし、 しょうゆ、さけ、しお	820
11	木	げんりょうパン			コッペパン	685	
		やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく、いか、あおのり ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら ミックスフルーツ、バナナ	やきそばめん、あぶら さとう	ソース、ケチャップ、しお	795
12	金	キムチどん	ぶたにく	たまねぎ、はくさいキムチ、はくさい、 にら、にんじん、にんにく、しょうが	ごはん さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	865
		だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、す	
15	月	ごはん			ごはん	641	
		しろみざかなのからあげ はのはなのすみそあえ けんちんじる	メルルーサ とうふ、あぶらあげ	にんにく はくさい、なばな だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	かたくりこ、あぶら さとう さといも	しお、こしょう みそ、す かつおだし、しょうゆ、さけ	768
16	火	コッペパン			コッペパン	759	
		とりにくのバーベキューソース かぼちゃサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく ハム とうふ	にんにく、りんご かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、 にんじん、しいたけ	かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも、さとう	しょうゆ、さけ、しお、 いちみつとうがらし マヨネーズ、す、しお しょうゆ、ちゆうかスープ、 しお、こしょう	906
17	水	ごはん			ごはん	660	
		てづくりとうふハンバーグ ブロッコリー みそしる	ぶたにく、とうふ、たまご、 ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ ブロッコリー こまつな、にんじん	パンこ、さとう、かたくりこ じゃがいも	しお、こしょう、ナツメグ、 みりん、しょうゆ、わふうだし やさしいっぱいドレッシング かつおだし、みそ	792
18	木	コッペパン			コッペパン	644	
		タンドリーチキン カラフルサラダ きのこスープ	とりにく、ヨーグルト ツナ、えだまめ とうふ	しょうが、にんにく、トマト こまつな、パプリカ、コーン、レモン たまねぎ、しめじ、えのき、まいたけ、 にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、カレーこ、しお しょうゆ、す、しお、こしょう コンソメ、とりがらスープ、 しょうゆ、しお、こしょう	767
19	金	ごはん			ごはん	674	
		おでんに ごぼうサラダ うめぼし	あつあげ、うすらたまご、 ひらてん、ぎゅうにく ごぼう、ほうれんそう、きゅうり、 にんじん うめぼし	だいこん、こんにゃく ごぼう、ほうれんそう、きゅうり、 にんじん	さとう ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、 わふうだし、しお マヨネーズ、しょうゆ、す、しお、 こしょう	810
22	月	ごはん			ごはん	660	
		さわらのしおやき はりはりづけ とんじる	さわら ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	さとう さといも	しお す、しょうゆ かつおだし、みそ	790
23	火	カットパン			コッペパン	691	
		ソーセージ ポイルキャベツ ケチャップ あさりのチャウダー	ソーセージ あさり、とりにく、 ぎゅうにゅう、スキムミルク	キャベツ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも、バター	ケチャップ クリームスープ、 スープストック、しお、こしょう	823

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。

給食だより



れいわ ねん がつ
令和3年3月

くどやまちょうがっこうきゅうしょく
九度山町学校 給食センター

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。うれしい反面、さみしさを感じる季節でもあります。この学年で過ごす生活はあと1ヵ月、卒業するみなさんはあと残りわずかです。給食では、2月に引き続きアンコール献立の上位の献立がたくさん出ますので、最後までしっかり味わってくださいね。そして、元気に卒業式や修了式を迎えてください。4月からのさらなる飛躍を願っています。



1年間の給食を振り返りましょう

今年度は新型コロナウイルス感染症の流行によって、給食時間も今までとは違ったものになったと思いますが、この1年間の給食時間を振り返ってみましょう。

よくできたことには○を、ときどきできたことには△を、できなかったことには×をつけましょう。

は自由に書きましょう。

「新しい生活様式」
バージョン



1年間の給食を振り返りましょう!

<p>給食の前に しっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 が学べた。</p>