


令和4年(2022年) 3月 学校給食献立表




九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

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)	おもにからだのちようしを 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	火	コッペパン とりにくのバーベキューソースやき こうやどうふとチーズの コロコロサラダ ブルーツしらたま	とりにく こうやどうふ、チーズ	たまねぎ、りんご、にんにく きゅうり、にんじん、コーン かんでん、みかん、パイナップル、もも	コッペパン さとう、あぶら しらたま、だんご、さとう	ケチャップ、しょうゆ、さけ、みそ しょうゆ、す、さけ、みりん、 こしょう	703 842
2	水	キムチどん もやしナムル みつおさつ	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 もやし	さとう、ごまあぶら ごま、ごまあぶら みつおさつ	しょうゆ、さけ、トウバンジャン しょうゆ	690 827
3	木	メロンパン エビグラタン ツナポテトサラダ コンソメスープ	エビグラタン ツナ ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 シモンカじゅう たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、 にんじん、セロリ、にんにく	メロンパン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	マヨネーズ、す、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	658 725
4	金	カレーライス だいこんツナサラダ いちごクレープ	ぎゅうにく、ぶたにく ツナ	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、 しょうが だいこん、ほうれんそう、シモンカじゅう	むぎごはん じゃがいも、あぶら さとう、あぶら いちごクレープ	カレールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレー、しお、 しょうゆ、す、しお、こしょう	710 839
7	月	げんりょうたきこみごはん かやくうどん てうくりかきあげ	とりにく、かまぼこ むきえび	しいたけ、ねぎ たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン	たきこみごはん こむぎご、あぶら	かつおだし、こんぶだし、 みりん、しょうゆ、さけ、しお わふうだし、しお	626 728
8	火	コッペパン さげのマヨネーズやき ミネストローネ ブルーベリージャム	さげ ソーセージ	たまねぎ、コーン、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、 いんげん、トマト	コッペパン マカロニ、さとう ブルーベリージャム	マヨネーズ、みそ、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	654 780
9	水	ごはん ちくぜんに なのはなのいりたまごあえ	とりにく、ひらてん いりたまご	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、 だけのこれ、れんこん、しいたけ、いんげん なばな、キャベツ	さといも、さとう、あぶら さとう	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、す	557 672
10	木	コッペパン クリームシチュー てうぶんだつぶりサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 スキムミルク ハム、えだまめ、ひじき	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ もやし、ごまつな、にんじん	コッペパン じゃがいも、バター さとう、ごま、ごまあぶら	シチュールウ、 スープストック、しお、こしょう しょうゆ、す、みりん、さけ	647 774
11	金	ごはん しろみさかなのからあげ ごまあえ とうにゅうスープ	メルルーサ	にんにく もやし、ごまつな、にんじん たまねぎ、こんにゃく、にんじん	ごはん かたくりご、あぶら ごま、さとう さといも	しお、こしょう ごま、さとう かつおだし、みそ、しょうゆ	615 740
14	月	ごはん さわらのさいきょうやき しおこんぶあえ かきたまじる	さわら しおこんぶ たまご、とうふ	はくさい、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ	ごはん さとう かたくりご	みそ、さけ、みりん かつおだし、しょうゆ、さけ、 わふうだし、しお	614 735
15	火	コッペパン とりにくのケチャップソース マカロニサラダ はるさめスープ	とりにく ハム	にんにく、しょうが、レモンカじゅう キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、 しいたけ	コッペパン かたくりご、あぶら、さとう マカロニ、さとう、あぶら はるさめ	ケチャップ、ソース、みりん、 さけ、しお、こしょう マヨネーズ、す、しお、こしょう しょうゆ、さけ、 ちゅうかスープ、しお	723 861
16	水	ごはん いかのかりんあげ はりはりづけ みそしる	いか とうふ、あぶらあげ	きりぼし、だいこん、きゅうり だいこん、ごまつな、にんじん	ごはん かたくりご、あぶら、 さとう、ごま さとう	しょうゆ、さけ す、しょうゆ かつおだし、みそ	628 757
17	木	カットパン 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	キャベツ	コッペパン	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	664 794
18	金	ごはん あつあげとだけのこの ちゅうかいため にんじんしりしり	あつあげ、ぶたにく ツナ	だけのこ、たまねぎ、もやし、にんじん、 にら、ねぎ、しょうが、しいたけ にんじん、レモンカじゅう	ごはん さとう、かたくりご、 ごまあぶら ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ、 オイスターソース しょうゆ	642 769
22	火	げんりょうパン カレーうどん ごぼうサラダ	ぶたにく、あぶらあげ ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	コッペパン かたくりご ごまあぶら、さとう	カレールウ、しょうゆ、カレーご、 ケチャップ、わふうだし、しお しょうゆ、す、しお、こしょう	578 673
23	水	にくそぼろごはん ちゅうかサラダ りんご	ぎゅうにく、ぶたにく チキンハム	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん りんご	むぎごはん さとう はるさめ、さとう、ごま、 ごまあぶら	しょうゆ、みりん しょうゆ、す	662 798

※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。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。

給食だより



令和4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

寒い日が続きますが、日中のちょっとした日差しに春を感じるようになりました。うれしい反面、さみしさを感じる季節でもあります。

給食では2月に引き続き、アンコール献立の上位のものがたくさん出ます。アンコール献立のメッセージで、「苦手な食べ物も給食だったら食べられる!」と書いてくれた人がいました。とてもうれしいです。おいしく食べてもらえるように調理員さんが工夫してくれていることはもちろん、仲間や先生と一緒に食べるということも、とても強い力になっていると思います。今の学年で過ごす生活はあと1ヶ月、卒業するみなさんは残りわずかな時間です。最後までしっかり味わって食べてくださいね。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。

〇ご卒業おめでとうございます〇

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にするということは、自分自身を大切にするにつながります。給食から学んだことを活かし、健康で充実した毎日をおくってほしいと願っています。



〇1年間の給食を振り返りましょう〇

給食や食生活についてできたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年を振り返り、新しい学年や生活に向けた準備をしていきましょう。



この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に「よくできた…〇、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>	<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べる事ができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



〇…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう!

/ 100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。