

令和5年(2023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うしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとになるもの (黄)	ちやうみりょう	
1	水	あげパン			コッペパン,あぶら,さとう	629	
		ブラウンシチュー	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご, にんにく	じゃがいも		シチューウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお,こしょう
		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
2	木	ごはん			ごはん	665	
		すきやきに	ぎゅうにく,とうふ	はくさい,たまねぎ,しらたき,にんじん, ねぎ	さとう,あぶら		しょうゆ,さけ,みりん
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん,レモンかじゅう	ごま,ごまあぶら,さとう		しょうゆ
3	金	ごはん			ごはん	671	
		はっぼうさい	ぶたにく,いか,えび, うずらたまご	はくさい,たまねぎ,たけのこ,にんじん, しいたけ,ねぎ,しょうが	かたくりこ,さとう, ごまあぶら		しょうゆ,ちゅうがスープ,さけ, しお,こしょう
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		
6	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	710	
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	さとう,あぶら		カレーウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレー,しお
		こめこのガトーショコラ			こめこのガトーショコラ		しょうゆ,す,しお,こしょう
7	火	カットパン			コッペパン	662	
		ソーセージ	ソーセージ	キャベツ			
		ポイルキャベツ					ケチャップ
8	水	ごはん			ごはん	622	
		さばのつけやき	さば	しょうが	さとう		しょうゆ,みりん,さけ
		はりはりづけ	あぶらあげ	きりぼしだいこん,きゅうり	さとう		す,しょうゆ
9	木	コッペパン			コッペパン	731	
		とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ,あぶら,さとう		しょうゆ,さけ,しお
		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
10	金	ごはん			ごはん	684	
		えびフリッター	えびフリッター		あぶら		
		ちくぜんに	とりにく,ひらてん	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう, れんこん,たけのこ,しいたけ,いんげん	さといも,さとう,あぶら		しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし
13	月	ビビンバ	ぶたにく,ぎゅうにく	しょうが	むぎごはん	605	
		(そぼろ)			さとう,ごまあぶら		しょうゆ,トウバンジャン
		(ナムル)		もやし,ほうれんそう,ぜんまい,にんじん	ごま,ごまあぶら,さとう		しょうゆ,みりん,わふうだし, ラー油
14	火	わかめとたまごのスープ	たまご,とうふ,わかめ	しいたけ,ねぎ		747	
		コッペパン			コッペパン		
		しろみざかなのチリソース	メルルーサ	にんにく,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう		ケチャップ,チリソース,しお, こしょう
15	水	クリームスープ	とりにく,スキムミルク	たまねぎ,はくさい,にんじん,コーン, パセリ	じゃがいも,バター	831	
		デコボン		デコボン			クリームスープ, スープストック,しお,こしょう
		げんりょうごはん			ごはん		
16	木	にくうどん	ぎゅうにく,かまぼこ	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん, しいたけ,ねぎ	うどん	559	
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう		かつおだし,こんぶだし, しょうゆ,みりん,しお
		あじつけのり	あじつけのり				しょうゆ,す,しお,こしょう
17	金	げんりょうパン			コッペパン	662	
		スパゲッティーナポリタン	ぶたにく,ソーセージ, こなチーズ	たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン	スパゲッティー,バター		ケチャップ,ソース,コンソメ, しお,こしょう
		ポテトサラダ	ハム	きゅうり,コーン,にんじん	じゃがいも,あぶら,さとう		マヨネーズ,す,しお,こしょう
20	月	ごはん			ごはん	628	
		ざわらのさいきょうやき	ざわら		さとう		みぞ,みりん,さけ
		のっぺいじる	とうふ,あぶらあげ	はくさい,ほうれんそう	ごま,さとう		しょうゆ
22	水	ごはん			ごはん	624	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ,あおのり		ごまきこ,あぶら		
		なのはなのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ,なばな	さとう		しょうゆ
23	木	ごはん			ごはん	594	
		さげのムニエル	さげ		さといも		かつおだし,みそ
		ポイルやさい		だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	コッペパン		しお,こしょう
23	木	ABCマカロニスープ	ベーコン	たまねぎ,もやし,セロリ,にんじん, にんにく,パセリ	マカロニ	717	
		ポイルやさい		キャベツ,コーン,にんじん	ごまきこ,バター		あおじそドレッシング
		ABCマカロニスープ					コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう

※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はスプーンがつきます。



給食だより

令和5年 3月

九度山町学校 給食センター

寒さの中にも、日に日に春らしさを感じるようになってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けはスムーズにできるようになりましたか？苦手だったものが食べられるようになったでしょうか？時間内に食べ終われるようになりましたか？よかったところはそのまま継続し、足りなかったことはきをつけてながら、今年度の残りの給食を楽しく味わって食べてください。また、日ごろの食生活についても各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！



<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか？</p>	<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか？</p>
-----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------

卒業生の皆さんへ

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をとることはもちろん、食事を楽しむこともとても大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

春の山菜クイズ

正しいのはどっち？

春に野山でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

<p>Q1 草もちにつかわれるのはどっち？</p>	<p>A </p>	<p>B </p>
<p>Q2 つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち？</p>	<p>A </p>	<p>B </p>
<p>Q3 漢字で「独活」、何と読む？</p> <p>独活</p>	<p>A </p>	<p>B </p>
<p>Q4 若い芽を食べる「わらび」はどっち？</p>	<p>A </p>	<p>B </p>
<p>Q5 「春の皿には○○を盛り」ということわざ、○○に入る言葉は？</p>	<p>A </p>	<p>B </p>

Q1...B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入るとおいしい。
 Q2...A Bはシダ植物のクササンデツで、若い芽の時は「ごみ」という山菜。
 Q3...B つくしは「土筆」と書く。
 Q4...B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
 Q5...A 春の山菜は若い芽が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。