

# 令和6年(2024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)		
			おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの (みどりのグループ)			おもにエネルギーのもととなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう
1	金	ごはん さわらのさいきょうやき ゆかりこんぶあえ のっぺいじる	さわら しおこんぶ とうふ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、ゆかり だいこん、こんにゃく、ごぼう、 にんじん、ねぎ	ごはん さとう さとも、さとう、 かたくりこ	みそ、みりん、さけ しょうゆ、しお、かつおだし	611 743		
4	月	あげパン ブラウンシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、 にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも マカロニ、あぶら、さとう	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 す、しお、こしょう	628 769		
5	火	ごはん さばのしおやき ごまあえ とんじる	さば とうふ、ぶたにく、あぶらあげ	こまつな、もやし だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	ごはん ごま、さとう さつまいも	しお しょうゆ みそ、かつおだし	650 792		
6	水	カレーライス こうやどうふとチーズの ココロサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく こうやどうふ、チーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん、 にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、コーン	むぎごはん じゃがいも さとう、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、しお しょうゆ、さけ、みりん、す、こしょう	629 781		
7	木	コッペパン とりにく、レモンソース かぼちゃサラダ フルーツカクテル	とりにく ハム	レモン、かじゅう かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ みかん、パイナップル、もも	コッペパン かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも、さとう カクテルゼリー、さとう	しょうゆ、さけ、しお マヨネーズ、す、しお	738 917		
8	金	ごはん あつあげとたけのこの ちゅうかいだめ にんじんしりしり	あつあげ、ぶたにく ツナ	たまねぎ、たけのこ、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、かじゅう	ごはん さとう、ごまあぶら、 かたくりこ 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	636 786		
11	月	ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、 スキムミルク、こなチーズ ちりめんじゃこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 いんげん きゅうり、だいこん、にんじん	ごはん じゃがいも あぶら、さとう	ハヤシルウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、しお す、しょうゆ、しお、こしょう	635 784		
12	火	コッペパン クロック ポイルやさい ソース ABCマカロニスープ	クロック ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、セロリ、 パセリ、にんにく	コッペパン あぶら マカロニ	ソース コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	638 734		
13	水	おやこどん しゃきしゃきうめこんぶあえ	とりにく、たまご、かまぼこ かまぼこ、しおこんぶ、 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん、 うめびしお	むぎごはん さとう はちみつ、ごま	しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし しょうゆ	606 756		
14	木	コッペパン ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームスープ	ハンバーグ ぎゅうにく、う、とりにく	ブロッコリー、コーン たまねぎ、はくさい、にんじん、パセリ	コッペパン あぶら、さとう じゃがいも、バター	ケチャップ、ソース、ワイン す、しお、こしょう ベジタブルソース、 スープストック、しお、こしょう	654 812		
15	金	ごはん いかのかりんあげ はりはりつけ みそじる	いか とうふ、あぶらあげ	きゅうり、きりぼしだいこん キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう、 ごま さとう	しょうゆ、さけ す、しょうゆ みそ、かつおだし	635 785		
18	月	ごはん あじのピリからソース すのもの みそじる	あじ ちくわ、わかめ とうふ、あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり だいこん、こまつな、にんじん	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら さとう	しょうゆ、さけ、トウバンジャン す、しょうゆ、しお みそ、かつおだし	628 776		
19	火	カットパン ソーセージ ポイルキャベツ ケチャップ コーンポタージュ	ソーセージ ぎゅうにく、う、とりにく	キャベツ たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	コッペパン ケチャップ ポタージュのもと、コンソメ、 しお、こしょう	612 750			
21	木	げんりょうパン スパゲッティミートソース カラフルサラダ	ぎゅうにく、とりにく、 こなチーズ ツナ	たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、 にんにく、トマト こまつな、コーン、パプリカ、えだまめ、 レモン、かじゅう	コッペパン スパゲッティ、 オリーブオイル オリーブオイル、さとう	ケチャップ、デミグラスソース、 ソース、スープストック、しお、 こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう	635 795		

※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。

卒業おめでとうございます 

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、  
私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。  
これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



# 給食だより



令和6年 3月



くどやまちょうがっこうきゅうしよく 九度山町学校 給食センター

寒さもゆるみはじめ、日に日に春の訪れを感じます。今年度も残りわずかになりました。今月の給食は、先月に引き続き、アンコール献立で上位だったものを取り入れています。最後まで楽しく味わって食べてください。来年度に向けて、1年間の食生活をふり返ってみましょう。

## 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

●朝ごはんは毎日食べましたか？

●給食当番の仕事はしっかりできましたか？

●野菜を毎日、食べていましたか？

●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

●食事の前の手洗いはよくできましたか？

●給食の牛乳は残さず飲めましたか？

●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

●食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることができましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。行事食として、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもちやあらねなど、華やかな食べものが並びます。

## ひな祭り 3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

① ② ③

Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

① ② ③

Q3 ひなあらねは、おもに何からできてきているでしょう？

① ② ③

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

① ② ③

Q5 慶知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

① ② ③

Q1=② (雛を日、新芽を緑、桃の花を赤、ピンクで表す) Q2=① (うるち米から作るお餅) Q3=① (桃) Q4=① (桃) Q5=② (石川原産)