

3月分学校給食予定献立表(A)

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

日(曜)	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2(月)	ごはん		冠地どりのカレー★ フルーツポンチ★	ごはん サラダゆ じゃがいも ゼリー	牛乳 とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ えだまめ おとう パイン みかん ナタデココ	620 767	19.5 23.3
3(火)	小さい コッペパン		スパゲティナポリタン★ お祝いコロッケ	パン スパゲティ サラダゆ さとう コロッケ	牛乳 ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	635 824	21.7 27.3
4(水)	赤飯 (佐賀関小は ごはん)		サイコロステーキ 豚汁 ごま塩	せきはん ごましお じゃがいも サラダゆ ※佐賀関小はごはん	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく	605 755	32.2 39.5
5(木)	黒砂糖 パン		オムレツのトマトソースかけ ABC スープ お祝いケーキ (佐賀関小は19日)	パン サラダゆ マカロニ さとう オリーブゆ おいしいケーキ	牛乳 ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト にんにく	623 790	19.8 24.5
9(月)	ごはん		いわしのみぞれ煮 春野菜のみそ汁 手作りひじきふりかけ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにく ゆう あぶらあげ とうふ わかめ みそ いわしのみぞれにひじき かつおぶし ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ みつば あかしそ	599 712	22.6 25.3
10(火)	コッペパン		鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜スープ 黒豆きなこクリーム	パン じゃがいも はちみつ くるまめきなこクリーム	牛乳 ウインナー ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	566 720	24.0 28.8
11(水)	ごはん		中華風卵焼き 厚揚げと春雨のピリ辛煮	ごはん サラダゆ はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 あつあげ ぶたにく たまご とうにゅう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にら にんじん ほししいたけ	615 742	26.2 29.9
12(木)	小さい背割り コッペパン		豆のポタージュ にら焼きそば いちごヨーグルト	パン なまクリーム サラダゆ やきそば	牛乳 とりにく ベーコン しるはなまめ かまぼこ ぶたにく いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ もやし にら	542 711	26.2 32.5
13(金)	ごはん		ハヤシライス ツナサラダ	ごはん サラダゆ さとう ごまドレッシング	牛乳 ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ コーン	628 782	24.0 28.7
16(月)	ごはん		揚げそばの生姜みそかけ けんちん汁	ごはん ごまあぶら サラダゆ さとう かたくりこ さとう ごま	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ サバみそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	644 769	27.8 31.4
17(火)	小さい コッペパン		白菜と肉団子のスープ やせうま 一食バター	パン はるさめ やせうま さとう バター	牛乳 つくね ぶたにく きなこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しろねぎ しょうが	585 775	23.8 30.7
18(水)	ごはん		おおいたくろめジュシーの具 厚揚げの中華煮 (おおい土産の日)	ごはん サラダゆ かたくりこ ごまあぶら	牛乳 とりにく あつあげ かまぼこ ぶたにく くるめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ きくらげ ごぼう チンゲンさい こまつな みつば	585 726	24.7 29.2
19(木)	コッペパン		ポルンチ 豆ペーストとポテトのサラダ (佐賀関小はお祝いケーキ)	パン 生クリーム サラダゆ じゃがいも マヨネーズ (卵なし) ※佐賀関小はお祝いケーキ	牛乳 ぎゅうにく ロースハム しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト ピーツ きゅうり	554 734	25.1 31.9
23(月)	ごはん (佐賀関小は 赤飯)		おおいたくろめ肉じゃが 切干大根のサラダ (佐賀関小はごま塩)	ごはん (佐賀関小は、せきはん) じゃがいも ごまあぶら サラダゆ さとう ごま ※佐賀関小はごましお	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ ツナ しおこんぶ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり きりほしだいこん かぼす	640 796	20.4 24.2
24(火)	ミルクパン ※佐賀関小学校は卒業式のため給食はありません。		ラビオリスープ 青のりポテトビーンズ	パン かたくりこ ラビオリ じゃがいも サラダゆ	牛乳 ぶたにく だいたず あおりの	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	613 817	24.2 31.0
25(水)	ごはん		マーボー豆腐 ちりめん入り高菜豚	ごはん サラダゆ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ほししいたけ たかな	582 720	26.5 31.5

都合により献立内容を変更する場合があります。 ★は中学3年生(9年生)のリクエストメニューです。

<給食献立のお知らせ>

★「お祝い給食」・・・【赤飯】A献立4日(水)佐賀関小は23日(月)・B献立2日(月)、
【お祝いケーキ】A献立5日(木)佐賀関小は19日(木)・B献立3日(火)、
【お祝いコロッケ】A献立3日(火)・B献立5日(木)を提供します。

★「おおい土産の日」・・・A献立18日(水)・B献立16日(月)献立名はおおいたくろめジュシーの具

★「大分県ブランド推進課による無償提供」
【冠地どりのカレー】A献立2日(月)・B献立4日(水)
【おおいたくろめ肉じゃが】A献立23日(月)・B献立18日(水)
大分のを食べてもらいたい!と無償提供していただける
ことになりました。

<<給食材料表について>>

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。
※加工品を使用する場合は、使用材料の中で一番多い材料の欄に加工品名のまま記載しています。(例:ぎょうざ、ハンバーグ等)
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した「食物アレルギー詳細献立表及び対応食献立表」を別途学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

寒さもゆるみはじめ、春の訪れを感じるこの頃。今年度も残りわずかです。もうすぐ進級や卒業ですね。どんな1年間でしたか?自分でふりかえてみましょう。



1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう



1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた | <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事を食べた |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんではおかずも食べた | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がけた | <input type="checkbox"/> 食べ物を大事にし、感謝して食べた |
| <input type="checkbox"/> 苦手なものもチャレンジし食べた | <input type="checkbox"/> 配膳やはし使いなどマナーを守った |
| <input type="checkbox"/> 毎日野菜を食べた | <input type="checkbox"/> 食べる前に手を石鹸で洗った |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった | <input type="checkbox"/> 給食当番や準備・後片付けができた |

★おススメの給食レシピ★

トリニータ丼の具(4人分)

- 鶏もも肉 240g(約1枚)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 小さじ1と1/2
- おろしにんにく 少々
- おろししょうが 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油
- にら 40g
- ★三温糖 大さじ1
- ★濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
- ★コチジャン 少々
- ★酒 小さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★水 大さじ2
- ごま油 少々

ごまじゃこ和え(4人分)

- キャベツ 120g
- にんじん 40g
- 小松菜 40g
- ちりめんじゃこ 7g
- いりごま(白) 小さじ1
- ☆ ごま油 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 穀物酢 小さじ1
- カボス果汁 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

うま塩ひじき(4人分)

- (乾)ひじき 8g
- にんじん 20g
- 油揚げ 8g
- 枝豆むき身 12g
- 干しいたけ 2g
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2弱
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 大さじ1弱
- 濃い口しょうゆ 小さじ1
- ケチャップ 小さじ1強
- 干しいたけの戻し汁 40cc

卒業される中学3年生・9年生のみなさんへ

みなさんの思い出に残っている給食のメニューは何ですか?みなさんが食べてきた給食は、栄養バランスのこと、旬や地元の食材、地域に伝わる料理、金額など様々なことを考えて献立を作っています。食べたもので体は作られます。これからも、バランスよく食べて、体も心も大切に過ごしてください。みなさんの未来が自分らしく歩いていけるものになるように、東部共同調理場職員一同、心より応援しています。ご卒業おめでとうございます。

- 鶏肉を一口大に切って、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶして、180度の油で揚げる。
- ★をすべてフライパンで混ぜ合わせ、火にかけ、煮立たせる。
- 1.5cmの長さにしたにらを2に入れる。
- 1と3を混ぜ合わせ最後にごま油をまわしかける。

お惣菜の塩唐揚げを一口大に切って作ってもOK!唐揚げの塩気によっては、タレのしょうゆを減らしてください。



- ☆を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- キャベツと小松菜は食べやすい大きさに、にんじんは千切りに切っておく。
- 平皿にちりめんを重ならないように並べて、600wで1分加熱する。
- 耐熱ボウルに、硬いものから順に重ね、ふんわりラップをかけて600wで3分半~4分加熱し、水で冷やして絞っておく。
- すべて混ぜ合わせる。

給食ではそれぞれ野菜を湯がいて冷却していますが、ご家庭では電子レンジを使うと簡単ですよ!



- 干しいたけは水で戻して、千切りにする。にんじん、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ひじきを軽く洗って水で表示時間通り戻し、水気を切る。
- 鍋に油を熱して、枝豆以外の材料を炒め、全体に油が回ったら、調味し煮る。
- 枝豆を加え、枝豆に火が通ったら出来上がり。

ケチャップを入れることで塩分がおさえられます!

