

# 3月分学校給食予定献立表(B)

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)	赤飯		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	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	755	39.5
3(火)	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★	パン サラダゆ マカロニ さとう オリーブゆ おいおいケーキ	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	790	24.5
4(水)	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 セリー	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 ビューレ えだまめ おとうろく パイン みかん ナタデココ	767	23.3
5(木)	小さい コッパン		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	824	27.3
9(月)	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 とうりゅう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんにく ほししいたけ	742	29.9
10(火)	コッパン		ボルシチ 豆ペーストとポテトのサラダ	パン 生クリーム サラダゆ じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	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 ピーズ きゅうり	734	31.9
11(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 たらこ ほししいたけ たかな	720	31.5
12(木)	コッパン		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 くろ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	720	28.8
13(金)	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 サラダゆ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう 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	712	25.3
16(月)	ごはん		おおいたくろめジュシーの具 厚揚げの中華煮(おおいだ産給の日)	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	726	29.2
17(火)	ミルクパン		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 だいたい あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	817	31.0
18(水)	ごはん		おおいた和牛の肉じゃが 切干大根のサラダ	ごはん じゃがいも ごまあぶら サラダゆ さとう ごま	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 きりぼだいこん かぼす	796	24.2
19(木)	小さい 背割り コッパン		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 しろはなまめ 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	711	32.5
23(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 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 こんにやく	769	31.4
24(火)	小さい コッパン		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 バター さとう	牛乳 つくね ぶたにく きなこ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ねぎ しろねぎ ほししいたけ	775	30.7
25(水)	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	782	28.7

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。

★「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)  
【おおいた和牛の肉じゃが】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。

★「おおいだ産給の日」…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

### <<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そ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

- 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、火にかけて、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。



### 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

- ☆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!



### 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
- ・サラダゆ 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

- 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ます!



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。