



# 2023年 3月のこんだて

卒業・卒園

おめでとうございます



西脇市立学校給食センター

| 日                | 1日(水)  | 2日(木)  | 3日(金)  | 6日(月)   | 7日(火)  | 8日(水)  | 9日(木)  | 10日(金)  |
|------------------|--|--|--|---|--|--|--|---|
| こんだて             | □ごはん<br>○ぎゅうにゅう<br>にじやが<br>きゅうりとわかめの<br>すのもの<br>☆てづくりツナふりかけ  | □パン<br>○ぎゅうにゅう<br>☆ブロッコリーグラタン<br>ミネストローネ<br>コールスローサラダ  | ひなまつりメニュー<br>□ちらしずし<br>○ぎゅうにゅう<br>☆さわらの<br>たつたあげ<br>わかたけじる<br>あおなのおひたし<br>□ひなあられ   | □パン<br>○ぎゅうにゅう<br>てりやきハンバーグ<br>オニオンスープ<br>えだまめとコーン<br>のサラダ<br>○スライスチーズ  | □ごはん<br>○ぎゅうにゅう<br>さばのみそに<br>けんちんじる<br>ブロッコリーのごまあえ   | □ごはん<br>○ジョア<br>とりにくのスタミナやき<br>かきたまじる<br>きゅうりの<br>わふうそくせきづけ  | 卒業おめでとうメニュー<br>□パインアップルパン<br>○ぎゅうにゅう<br>ぶたにくの<br>かおりあげ<br>コーンクリームスープ<br>ごぼうサラダ<br>□おいわいいちごゼリー  | □ごはん<br>○ぎゅうにゅう<br>☆やさしいチヂミ<br>トックスープ<br>☆チョレギサラダ<br>○かんこくのり  |
| おかずの<br>ない<br>よう | ○ぶたにく<br>□じゃがいも<br>△にんじん<br>△たまねぎ<br>△いとこんにやく<br>□あぶら<br>□さとう<br>しょうゆ にぼし<br>○わかめ<br>○ちりめんじゃこ<br>△きゅうり<br>□さとう<br>す しょうゆ<br>○ツナ<br>○あおのり<br>□ごま<br>□さとう<br>さけ<br>しょうゆ                    | ○とりにく<br>△ブロッコリー コーン<br>△たまねぎ<br>△マッシュルーム<br>○ぎゅうにゅう チーズ<br>□こむぎこ パター<br>しお こしょう<br>○ベーコン<br>□じゃがいも<br>△たまねぎ にんじん<br>△ダイストマト<br>△バジルペースト<br>□さとう あぶら<br>しお こしょう ケチャップ<br>コンソメスープ<br>△キャベツ きゅうり<br>△にんじん<br>□ノンエッグマヨネーズ<br>フレンチドレッシング | △にんじん たけのこ<br>△れんこん かんぴょう<br>△ほししいたけ<br>□さとう<br>す しお しょうゆ みりん<br>○さわら<br>△しょうが にんにく<br>□こめか かつくりこ あぶら<br>しょうゆ さけ<br>みりん こしょう<br>○とうふ わかめ<br>○はながたかまぼこ<br>△たけのこ にんじん かぶ<br>だしこんぶ しお<br>けずりぶし しょうゆ<br>△はくさい<br>△みずな ほうれんそう<br>○かつおぶし<br>しょうゆ | ○ハンバーグ<br>□さとう<br>□かたくりこ<br>しょうゆ<br>さけ みりん<br>○ベーコン<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>△パセリ<br>チキンピジョン<br>しょうゆ<br>しお こしょう<br>コンソメスープ<br>△えだまめむきみ<br>△コーン<br>△にんじん<br>ノンエッグごまドレッシング<br>しょうゆ          | ○さばのみそに<br>○とうふ<br>○あぶらあげ<br>□さとう<br>△にんじん<br>△ほししいたけ<br>△ねぶかねぎ<br>□ごまあぶら<br>しょうゆ しお<br>にぼし<br>△ブロッコリー<br>□ごま<br>□さとう<br>しょうゆ  | ○とりにく<br>△にんにく<br>△しょうが<br>△ねぎ<br>□さとう<br>□ごまあぶら<br>しょうゆ<br>○とうふ<br>○かまぼこ<br>○たまご<br>△にんじん<br>△えのきたけ<br>△ねぎ<br>□かたくりこ<br>しょうゆ だしこんぶ<br>しお けずりぶし<br>△きゅうり<br>あおじそドレッシング<br>しお   | △ドライパイ<br>○ぶたにく<br>△しそごはんのもと<br>□こめか かつくりこ あぶら<br>しお こしょう<br>○とりにく<br>△にんじん<br>ラッキーにんじん<br>はいっているよ!<br>△たまねぎ パセリ<br>△コーンペースト<br>○ぎゅうにゅう<br>□こむぎこ パター<br>しお こしょう コンソメスープ<br>○ポークハム<br>△ごぼう きゅうり にんじん<br>□ノンエッグマヨネーズ<br>□さとう<br>す しょうゆ | ○チヂミ<br>○やきぶた<br>□トック<br>△たまねぎ<br>△もやし<br>△にんじん<br>△ほししいたけ<br>△チンゲンサイ<br>□ごまあぶら<br>しお しょうゆ<br>ちゅうかスープ<br>△キャベツ<br>△にんじん<br>□かんこくドレッシング<br>□さとう<br>す しょうゆ  |
| こんだて             | □パン<br>○ぎゅうにゅう<br>ドライカレー<br>フライドポテト<br>カラフルゼリー   | □ごはん<br>○ぎゅうにゅう<br>ぶたにくの<br>しょうがいため<br>さつまいものかすじる<br>☆ほうれんそうの<br>きなこあえ   | □ごはん<br>○ぎゅうにゅう<br>タンドリーチキン<br>コロコロやさいのスープ<br>☆キャロットサラダ  | □げんりょうパン<br>○ぎゅうにゅう<br>☆ひじきスパゲティ<br>だいこんとれんこんの<br>シャキシャキサラダ<br>△デコポン  | □ごはん<br>○ぎゅうにゅう<br>しろみぎかなの<br>あまずあんかけ<br>もずくのすまじる<br>はるキャベツの<br>きんごまマヨネーズあえ  | □パン<br>○ぎゅうにゅう<br>えびのチリソース<br>レタススープ<br>きゅうりのうめサラダ   | 春分の日メニュー<br>□ごはん<br>○ぎゅうにゅう<br>☆たれかけいかてんぶら<br>たけのこのみそしる<br>きりぼしだいこんの<br>あえもの   | □パン<br>○ぎゅうにゅう<br>ポークビーンズ<br>マカロニサラダ<br>□レモンゼリー(中学校)  |
| おかずの<br>ない<br>よう | ○ぶたにくミンチ<br>○だいちフレック<br>△たまねぎ にんじん<br>△コーン しょうが<br>△えだまめむきみ<br>△にんにく<br>□あぶら さとう<br>□こむぎこ<br>カレールウ<br>しょうゆ ワイン<br>とんかつソース<br>ケチャップ しお<br>こしょう カレーこ<br>□フライドポテト<br>□あぶら<br>しお<br>□カクテルゼリー | ○ぶたにく<br>△たまねぎ しょうが<br>□さとう あぶら<br>□かたくりこ<br>さけ みりん しょうゆ<br>○さけ あぶらあげ<br>□さつまいも<br>△だいこん にんじん<br>△ごぼう<br>△ねぶかねぎ<br>○みそ<br>□さけかす<br>しょうゆ さけ<br>にぼし<br>△ほうれんそう<br>△はくさい にんじん<br>△コーン<br>○きなこ<br>□さとう<br>しょうゆ                           | ○とりにく<br>○ヨーグルト<br>しお こしょう<br>しょうゆ<br>カレーこ ケチャップ<br>ウスターソース<br>○チキンハム<br>□じゃがいも<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>△アスパラガス<br>△コーン<br>チキンピジョン しお<br>こしょう ワイン<br>コンソメスープ<br>○ポークハム<br>△にんじん<br>△キャベツ<br>□サウザンアイランドドレッシング                                  | ○ぶたにく<br>○ひじき<br>○あぶらあげ<br>○さつまいも<br>□スパゲティ<br>△にんじん<br>△さやいんげん<br>□さとう ごまあぶら<br>しょうゆ けずりぶし<br>○ツナ<br>△だいこん<br>△れんこん<br>△きゅうり<br>△にんじん<br>□さとう<br>□オリーブあぶら<br>りんごす<br>しょうゆ<br>しお こしょう | ○しろみぎかな<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>□こめか あぶら<br>□さとう<br>□かたくりこ<br>す しょうゆ<br>○もずく<br>○とうふ<br>△にんじん<br>△えのきたけ<br>△ねぎ<br>さけ しお けずりぶし<br>だしこんぶ しょうゆ<br>○ポークハム<br>△こまつな<br>△はるキャベツ<br>□きんごま<br>□ノンエッグマヨネーズ<br>しょうゆ | ○えび<br>△しょうが<br>△ねぶかねぎ<br>□こめか あぶら さとう<br>さけ ケチャップ<br>す トウパンジャン<br>ちゅうかスープ<br>○とりつくね<br>△レタス たまねぎ<br>△にんじん<br>△ほししいたけ<br>□ごまあぶら<br>ちゅうかスープ<br>しょうゆ しお こしょう<br>○ツナ<br>△きゅうり キャベツ<br>△ばいにく<br>□オリーブあぶら<br>□さとう<br>す しょうゆ | ○いかてんぶら<br>□あぶら さとう<br>□かたくりこ<br>しょうゆ みりん<br>○とうふ<br>○あぶらあげ<br>○わかめ<br>△たけのこ<br>△にんじん<br>△しめじ<br>△ねぎ<br>○みそ<br>にぼし<br>○ポークハム<br>△きりぼしだいこん<br>△キャベツ<br>△きゅうり<br>△にんじん<br>ノンエッグごまドレッシング<br>しょうゆ  | ○だいち<br>○ぶたにく<br>□じゃがいも<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>△ダイストマト<br>□さとう<br>パブリカこ<br>コンソメスープ<br>ワイン ケチャップ<br>こしょう<br>ウスターソース<br>○ポークハム<br>□ちゅうがたまカロニ<br>△キャベツ<br>△きゅうり<br>△にんじん コーン<br>□オリーブあぶら<br>□さとう<br>す しお |

## 3月の給食目標 食生活を反省しよう

みなさんは1年間、給食を通して、正しい食事マナー、食べ物の栄養や旬など、さまざまなことを学んできました。給食が栄養となって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月は1年間を振り返り、自分ができたこと、できなかったことをチェックしてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは来年度、できるように心がけましょう。

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べることができた。 | <input type="checkbox"/> よくかんで食べることができた。 | <input type="checkbox"/> 好き嫌いせず何でも食べることができた。 | <input type="checkbox"/> 食事の前にはきれいに手を洗うことができた。 | <input type="checkbox"/> 食器やはしを正しく使うことができた。 | <input type="checkbox"/> 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつができた。 |
|--|--|--|--|---|--|

## 3月21日は春分の日です

3月21日は、昼と夜の長さが同じになる「春分の日」です。この日からだんだん昼が長くなって、日ごとに春を感じるようになります。3月22日は、春が旬の鯛やたけのこなどが登場する「春分の日メニュー」です。旬の食材のおいしさを味わいましょう！

3月の平均栄養供給量  
( )は文部科学省基準

|       | 小学校              | 中学校              |
|-------|------------------|------------------|
| エネルギー | 665kcal<br>(650) | 835kcal<br>(830) |
| たんぱく質 | 26.4g<br>(26.8)  | 32.1g<br>(34.3)  |

○印・・・おもにからだをつくるものになるしよくひん  
□印・・・おもにエネルギーのもとになるしよくひん  
△印・・・おもにからだのちょうしをととのえるものになるしよくひん  
☆印・・・あたらしいメニュー  
☺印・・・かみかみメニュー  
※都合により食材が変更となる場合があります。

## ～ 今月使用する西脇産の食材 ～

