



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 ○ぎゅうにゅう にじやが きゅうりとわかめの すのもの ☆てづくりツナふりかけ	□パン ○ぎゅうにゅう ☆ブロッコリーグラタン ミネストローネ コールスローサラダ	ひなまつりメニュー □ちらしずし ○ぎゅうにゅう ☆さわらの たつたあげ わかたけじる あおなのおひたし □ひなあられ	□パン ○ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ オニオンスープ えだまめとコーン のサラダ ○スライスチーズ	□ごはん ○ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる ブロッコリーのごまあえ	□ごはん ○ジョア とりにくのスタミナやき かきたまじる きゅうりの わふうそくせきづけ	卒業おめでとうメニュー □パインアップルパン ○ぎゅうにゅう ぶたにくの かおりあげ コーンクリームスープ ごぼうサラダ □おいわいいちごゼリー	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆やさしいチヂミ トックスープ ☆チョレギサラダ ○かんこくのり
おかずの ない よう	○ぶたにく □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △いとこんにやく □あぶら □さとう しょうゆ にぼし ○わかめ ○ちりめんじゃこ △きゅうり □さとう す しょうゆ ○ツナ ○あおのり □ごま □さとう さけ しょうゆ	○とりにく △ブロッコリー コーン △たまねぎ △マッシュルーム ○ぎゅうにゅう チーズ □こむぎこ パター しお こしょう ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ にんじん △ダイストマト △バジルペースト □さとう あぶら しお こしょう ケチャップ コンソメスープ △キャベツ きゅうり △にんじん □ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	△にんじん たけのこ △れんこん かんぴょう △ほししいたけ □さとう す しお しょうゆ みりん ○さわら △しょうが にんにく □こめか かつくりこ あぶら しょうゆ さけ みりん こしょう ○とうふ わかめ ○はながたかまぼこ △たけのこ にんじん かぶ だしこんぶ しお けずりぶし しょうゆ △はくさい △みずな ほうれんそう ○かつおぶし しょうゆ	○ハンバーグ □さとう □かたくりこ しょうゆ さけ みりん ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △パセリ チキンピジョン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ △えだまめむきみ △コーン △にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○さばのみそに ○とうふ ○あぶらあげ □さとう △にんじん △ほししいたけ △ねぶかねぎ □ごまあぶら しょうゆ しお にぼし △ブロッコリー □ごま □さとう しょうゆ	○とりにく △にんにく △しょうが △ねぎ □さとう □ごまあぶら しょうゆ ○とうふ ○かまぼこ ○たまご △にんじん △えのきたけ △ねぎ □かたくりこ しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし △きゅうり あおじそドレッシング しお	△ドライパイ ○ぶたにく △しそごはんのもと □こめか かつくりこ あぶら しお こしょう ○とりにく △にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! △たまねぎ パセリ △コーンペースト ○ぎゅうにゅう □こむぎこ パター しお こしょう コンソメスープ ○ポークハム △ごぼう きゅうり にんじん □ノンエッグマヨネーズ □さとう す しょうゆ	○チヂミ ○やきぶた □トック △たまねぎ △もやし △にんじん △ほししいたけ △チンゲンサイ □ごまあぶら しお しょうゆ ちゅうかスープ △キャベツ △にんじん □かんこくドレッシング □さとう す しょうゆ
こんだて	□パン ○ぎゅうにゅう ドライカレー フライドポテト カラフルゼリー	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため さつまいものかすじる ☆ほうれんそうの きなこあえ	□ごはん ○ぎゅうにゅう タンドリーチキン コロコロやさいのスープ ☆キャロットサラダ	□げんりょうパン ○ぎゅうにゅう ☆ひじきスパゲティ だいこんとれんこんの シャキシャキサラダ △デコポン	□ごはん ○ぎゅうにゅう しろみぎかなの あまずあんかけ もずくのすまじる はるキャベツの きんごまマヨネーズあえ	□パン ○ぎゅうにゅう えびのチリソース レタススープ きゅうりのうめサラダ	春分の日メニュー □ごはん ○ぎゅうにゅう ☆たれかけいかてんぶら たけのこのみそしる きりぼしだいこんの あえもの	□パン ○ぎゅうにゅう ポークビーンズ マカロニサラダ □レモンゼリー(中学校)
おかずの ない よう	○ぶたにくミンチ ○だいちフレック △たまねぎ にんじん △コーン しょうが △えだまめむきみ △にんにく □あぶら さとう □こむぎこ カレールウ しょうゆ ワイン とんかつソース ケチャップ しお こしょう カレーこ □フライドポテト □あぶら しお □カクテルゼリー	○ぶたにく △たまねぎ しょうが □さとう あぶら □かたくりこ さけ みりん しょうゆ ○さけ あぶらあげ □さつまいも △だいこん にんじん △ごぼう △ねぶかねぎ ○みそ □さけかす しょうゆ さけ にぼし △ほうれんそう △はくさい にんじん △コーン ○きなこ □さとう しょうゆ	○とりにく ○ヨーグルト しお こしょう しょうゆ カレーこ ケチャップ ウスターソース ○チキンハム □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △アスパラガス △コーン チキンピジョン しお こしょう ワイン コンソメスープ ○ポークハム △にんじん △キャベツ □サウザンアイランドドレッシング	○ぶたにく ○ひじき ○あぶらあげ ○さつまいも □スパゲティ △にんじん △さやいんげん □さとう ごまあぶら しょうゆ けずりぶし ○ツナ △だいこん △れんこん △きゅうり △にんじん □さとう □オリーブあぶら りんごす しょうゆ しお こしょう	○しろみぎかな △たまねぎ △にんじん □こめか あぶら □さとう □かたくりこ す しょうゆ ○もずく ○とうふ △にんじん △えのきたけ △ねぎ さけ しお けずりぶし だしこんぶ しょうゆ ○ポークハム △こまつな △はるキャベツ □きんごま □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○えび △しょうが △ねぶかねぎ □こめか あぶら さとう さけ ケチャップ す トウパンジャン ちゅうかスープ ○とりつくね △レタス たまねぎ △にんじん △ほししいたけ □ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう ○ツナ △きゅうり キャベツ △ばいにく □オリーブあぶら □さとう す しょうゆ	○いかてんぶら □あぶら さとう □かたくりこ しょうゆ みりん ○とうふ ○あぶらあげ ○わかめ △たけのこ △にんじん △しめじ △ねぎ ○みそ にぼし ○ポークハム △きりぼしだいこん △きゅうり △にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○だいち ○ぶたにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ダイストマト □さとう パブリカこ コンソメスープ ワイン ケチャップ こしょう ウスターソース ○ポークハム □ちゅうがたまカロニ △キャベツ △きゅうり △にんじん コーン □オリーブあぶら □さとう 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。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 (650)	835kcal (830)
たんぱく質	26.4g (26.8)	32.1g (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 ～

