

2024年3月

小学校予定献立表

竜王町学校給食センター

日	曜日	こんだて	たいないでのはたらき			エネルギー (kcal) (中学生量)
			き ちから・ねつになるもの	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	
1 金	*ひなまつりこんだて*	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ なのはなあえ みつばのすまじる ひなあられ	こめ さとう さとう ごま こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく どうふ おから かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんじん なのはな はくさい にんじん たまねぎ ほしいたけ みつば	587
4 月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき しめじとチングンサイのごまあえ わかめスープ		こめ こむぎこ でんぶん はるさめ だいすあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ チングンサイ もやし ぶなしめじ たまねぎ にんじん はくさい あおねぎ	654
5 火	*ふるさときゅうしょく*	コッペパン (代替食: ごはん) ぎゅうにゅう さけのバーベキューソースかけ あしぶとあわびたけのソテー りゅうおうさんキャベツのスープ	パン (こめ) さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ やきぶた ぶたにく	しょうが にんにく あぶとあわびたけ もやし にんじん ピーマン にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	589
6 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりとわかめのすのもの けんちんじる		こめ でんぶん だいすあぶら さとう ごま さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし いとかまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ	きゅうり にんじん こんにゃく にんじん ごぼう だいこん あおねぎ	647
7 木	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ (代替食: やきワインナー) あかしそあえ にくじゃが		こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご (ワインナー) ぶたにく	ほうれんそう キャベツ きゅうり あかしそ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	637
8 金	*ちゅう3リクエストこんだて*	ごはん のむヨーグルト とりのからあげ はくさいのカリカリあえ ぶたじる	こめ でんぶん だいすあぶら ごま さといも	ヨーグルト とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく だいこんのつづけ はくさい こまつな ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	607
11 月	*とうほくのあじこんだて*	ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ えだまめいりサラダ いもに	こめ こめこ だいすあぶら ノンエッグごまドレッシング さといも さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり えだまめ ぶたにく	にんじん キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ぶなしめじ しろねぎ	653
12 火	チャンポンラーメン ぎゅうにゅう とうふドーナツ だいこんのちゅうかあえ		ちゅうかめん なたねあぶら だいすあぶら さとう ホットケーキミックス ちゅうかごまドレッシング	ぶたにく なると ぎゅうにゅう とうふ	にんじん もやし キャベツ あおねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん	565
13 水	*てつぶんたっぷりこんだて*	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ひじきのいりに キャベツのみそしる	こめ さとう なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ みそ	しょうが あかこんにやく にんじん キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	584
14 木	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツみそだれかけ しおキャベツ ごもくじる		こめ パンこ だいすあぶら さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	キャベツ にんじん だいこん ほしいたけ あおねぎ	649
15 金	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき きりぼしだいこんのいたために ぶたにくとこまつなみそしる		こめ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ だいす くきわかめ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん にんじん にんじん こまつな はくさい たまねぎ	545
18 月	*そつぎょうおいわいこんだて*	*しょくもつせんいたっぷりこんだて* カレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ お祝いケーキ(6ねんせいのみ)	じゃがいも カレールウ なたねあぶら ゼリー さとう こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし ピーマン にんじん みかん パインアップル もも りんご いちごかじゅう	737
19 火	そつぎょうしき					
21 木	*おたんじょうこんだて*	ぶたどん ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ (除去食: やきりんご) ごまずあえ	さとう パイシート さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ こんにゃく りんご キャベツ にんじん もやし	634

*材料入荷等の都合により献立が変更になる場合があります。

*行事等による給食の中止は、学校からのお便り等で確認してください。



食育だより

3月



「食育だより」では、毎月の目標や行事食、給食レシピ紹介などを掲載します。家族みんなで読んで、食卓の話題のひとつにしてください。

1年間ありがとうございました！

あっという間に1年が経ちましたね。卒業されるみなさん、おめでとうございます。

1年間で食べる給食は約190回。給食が楽しみだった日、給食を食べて力が湧いてきた日があったら、とてもうれしく思います。

給食センター同は、これからのみなさんの活躍を祈っています！



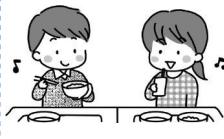
今月の給食目標

『1年間の振り返りをしよう』

4月からの1年間の給食時間をふり返り、守ったことやできるようになったことを考えてみましょう。



給食当番の仕事は
しっかりとできましたか？



マナーを守って楽しく
食事ができましたか？



感謝の気持ちを持って
食事ができましたか？



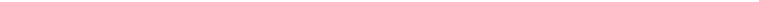
苦手な食べ物にも
挑戦できましたか？



食材や旬について知る
ことができましたか？



日本や世界の食文化を
知ることができました
か？



ひなまつり献立 1日（金）

ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、
菜の花和え、三つ葉のすまし汁、ひなあられ

3月3日は「ひなまつり」です。女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。

ひなまつりの食べ物には、ひしもちやひなあられ、はまぐり、白洒などがあります。

給食では、花型の豆腐ハンバーグと、春の訪れを感じる菜の花、そしてひなあられでひなまつりのお祝いをします♪

ふるさと給食 5日（火）

コッペパン、牛乳、
鮭のバーベキューソース、足太あわび茸のソテー、
竜王産キャベツのスープ

今月のふるさと給食は、竜王町の特産品である足太あわび茸を使ったソテーと、竜王町産のキャベツを使ったスープです。また、コッペパンに使用されている小麦粉は、滋賀県産小麦100%のものです。（ちなみに、日本国内で食べられている小麦の87%は輸入品です。）

今年度最後のふるさと給食も、味わっていただきましょう。

卒業お祝い献立 18日（月）

カレーライス、牛乳、
キャベツとコーンのソテー、
フルーツポンチ、お祝いケーキ（6年生のみ）

6年生の最後の給食は、卒業お祝い給食です。メニューは12月に6年生対象に実施した、「学校給食アンケート」より、人気メニューを募り、決定しました。ちなみに人気メニューの上位は「鶏のから揚げ」「カレーライス」「フルーツポンチ」「ポテトサラダ」でした。みなさんの大好きなメニューを食べ、友だちや先生と楽しい給食の思い出を作ってください。
進級するみなさんも、卒業される6年生をお祝いしましょう。

竜王町食育推進計画 食育の合言葉（園・学校）

☆野菜を食べて 元気モリモリ
☆大切にしよう 食べものの命
☆よくかもう かめばかむほど おいしいよ

東北の味献立 11日（月）

ごはん、牛乳、笹かまぼこの磯辺揚げ、
枝豆入りサラダ、いも煮

2011年3月11日、東日本大震災がきました。東北地方を中心に、多くの人の尊い命が奪われました。あれから13年。復興を応援する気持ちを込めて、東北の味献立としました。

笹かまぼこは、笹の葉の形に成型したかまぼこで、宮城县仙台市・石巻市などの名産品です。いも煮は、里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている、山形県の郷土料理です。また、宮城県の郷土料理である「ずんだ餅」は、ゆでた枝豆をすりつぶして作ります。給食では、枝豆をサラダに入れました。

この機会に、日頃の災害に対する備えを考えるとともに、東北地方の食べ物や料理を知り、東北の街を応援しましょう。