

3月 給食だより

発行
たつの市中央学校給食センター
住所 揖西町小畑489-15
電話 0791-72-8181
FAX 0791-72-8182

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変しました。家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を大切にしていきたいですね。

共食をするとこんないいこと

- ・自分が健康だと感じている
- ・健康な食生活
- ・規則正しい食生活
- ・生活リズム

と関係
しています

※この共食とは、誰か（家族全員、家族の一部、友人、親戚などを含む）と一緒に食事をすることを指します。

*農林水産省ホームページより

◇料理は大皿ではなく個々にもりつけて

◇離れている家族
とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

ひな祭り 行事食

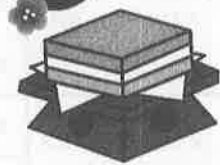


ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ちらしずし



ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会う幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ご卒業・ご卒業おめでとございます



友達や先生方との別れは寂しいですが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩でもあります。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。栄養を適し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

令和3年 3月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆：よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		たんぱく質 (g)
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
1	月	赤飯(ごま塩) 牛乳 ひじき入りかき揚げ ブロッコリーのんにくしょうゆ和え れんこんのすり汁 ミニヨーグルトゼリー	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ゼリー	菜種油 黒ごま	ちくわ 豚肉 小豆	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ ブロッコリー	れんこん 白菜 玉ねぎ ごぼう にんにく キャベツ	871 27.0
2	火	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢煮 チャプチェ かにコーンスープ	米 でん粉 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	肉団子(豚・鶏) 牛肉 かに 卵	牛乳	にら 人参 葉ねぎ	生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 筍 白菜 えのきたけ とうもろこし	862 33.3
3	水	ちらし寿司(麦入り) 牛乳 ちくわの天ぷら(2本) 焼き豚と白菜のじゃこ和え ずまし汁	米 麦 小麦粉 砂糖	菜種油	あなご ちくわ 焼き豚 油揚げ ふ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	白菜 えのきたけ 玉ねぎ 干ししいたけ 筍 れんこん	826 30.4
4	木	ご飯 牛乳 チキンチャップ(2個) 大根のねりごまサラダ 豆腐汁 米粉のチョコカップケーキ	米 砂糖 カップケーキ	菜種油 白ごま ドレッシング	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	大根 玉ねぎ にんにく 白菜 もやし しめじ	895 37.3
5	金	ご飯 牛乳 ししゃもフライ(2本)◆ キャベツと水菜のかつお和え 牛肉と切干し大根のうま煮	米 砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油	ハム(鶏) 牛肉 かつお節	牛乳 ししゃも	水菜 人参	キャベツ グリンピース ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 干ししいたけ 切干し大根	829 31.1
8	月	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁	米 でん粉 砂糖 さつま芋	菜種油	ハンバーグ(牛・豚) 油揚げ ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん 人参 葉ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう	820 28.9
9	火	ご飯 牛乳 あじのねぎみそだれ もやしのゆず香和え 厚揚げのうま煮	米 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま	あじ かまぼこ 豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ 人参 葉ねぎ さやいんげん	生姜 もやし 玉ねぎ こんにゃく ゆず	865 35.8
10	水	 卒 業 式							
11	木	ご飯 牛乳 ぶり大根 のり塩ポテト 豚汁	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	菜種油	ぶり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 膏のり	葉ねぎ	大根 生姜 玉ねぎ 白菜 ごぼう こんにゃく	848 30.7
12	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 鶏肉とブロッコリーのチーズ焼き せん切りサラダ(ドレッシング)	米 麦 じゃが芋	菜種油 ドレッシング 米粉カレールー ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 牛肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	とうもろこし にんにく キャベツ レタス きゅうり 玉ねぎ グリンピース 生姜	811 26.3
15	月	ご飯 牛乳 揚げえびしゅうまい(2個) わかめと野菜の中華和え 春雨スープ	米 しゅうまいの皮 小麦粉 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	しゅうまいの具(えび・たら) ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ チンゲンサイ	もやし 筍 きゅうり 干ししいたけ	807 25.5
16	火	ナン 牛乳 大豆ミートソース キャベツとコーンのマヨネーズサラダ フランクフルトと白菜のスープ いちごクレープ	ナン でん粉 クレープ	菜種油 ピーフルウ ノンエッグマヨネーズ	大豆 鶏肉 ハム(豚) フランクフルト(鶏)	牛乳	パセリ 人参 トマト	マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 白菜	823 33.7
17	水	ご飯 牛乳 ハムカツ 野菜のおかか和え きしめん汁	米 小麦粉 パン粉 きしめん	菜種油	ハム(豚・鶏) ちくわ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 えのきたけ レタス もやし	865 31.1
18	木	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 もやしの梅昆布和え がんもとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 白ごま	いわし 豚肉 がんもどき	牛乳 昆布	アスパラガス 人参	梅干し 生姜 玉ねぎ 筍 グリンピース もやし	822 32.8
19	金	鮭ご飯(麦入り) 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) 小松菜と白菜のツナごま和え 玉ねぎのみそ汁 豆乳プリン	米 麦 でん粉 砂糖 プリン	菜種油 白ごま	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 鮭	牛乳	小松菜 葉ねぎ 人参	生姜 もやし 白菜 玉ねぎ えのきたけ	864 34.2

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。 給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。