




# 令和3年3月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>もぐちゃんコロケ</b> もぐちゃんコロケ 揚げ油 <b>キャベツの塩昆布和え</b> キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ <b>わかめのみそ汁</b> にんじん たまねぎ カットうす揚げ 冷凍豆腐 カット干しわかめ 青ねぎ 削り節パック みそ <b>もぐちゃん味付けのり(個袋)</b> 味付けのり	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>みそカツ</b> トンカツ 揚げ油 八丁みそ 本みりん 料理酒 三温糖 <b>あっさりキャベツ</b> キャベツ きゅうり 三温糖 米酢 レモン果汁 食塩 <b>五目スープ</b> にんじん カットえのきたけ 緑豆もやし 冷凍豆腐 青ねぎ しょうが 白菜 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぶ <b>いちご(直送)</b> いちご(2個)	<b>規格コッペパン</b> <b>ジョア(フレーン)</b> <b>鶏肉のレモンソース</b> 鶏肉の でんぶん付き 揚げ油 三温糖 レモン果汁 こいくちしょうゆ <b>アスパラサラダ</b> カットアスパラガス 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>ワンタンスープ</b> 肉入りワンタン にんじん たまねぎ カットえのきたけ ニラ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぶ 	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>焼肉風炒め物</b> 大和牛 キャベツ にんじん たまねぎ カットえのきたけ ささがきごぼう 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ すりおろしにんにく 料理酒 <b>にゅうめん汁</b> 三輪そうめん 鶏肉 にんじん 青ねぎ カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん	<b>規格コッペパン</b> 牛乳 <b>ハンバーグのケチャップソース</b> ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース <b>グリーンサラダ</b> キャベツ きゅうり カットブロッコリー イタリアンドレッシング <b>豆乳のポタージュ</b> 大和肉鶏 白いんげんペースト じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック <b>ミルメークコーヒー(個袋)</b> ミルメークコーヒー
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">給食センター3周年</div>  				

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<b>アルファ化米</b> 牛乳 <b>ビーフカレー</b> 大和牛 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 白いんげんペースト こいくちしょうゆ 炒め油 ローリエ カレールウ1 カレールウ2 <b>二色サラダ</b> カットブロッコリー カットカリフラワー ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>ヨーグルト(直送)</b> ヨーグルト	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>鯛の和風あんかけ</b> マダイ うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん 液体昆布だし でんぶ <b>根菜サラダ</b> ささがきごぼう にんじん むき枝豆 カットれんこん ちくわ(kg) 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>みぞれ汁</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 大根おろし 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし	<b>アップルパン</b> 規格コッペパン ドライアップル <b>ジョア(フレーン)</b> <b>ナポリタンスパゲッティ</b> スパゲッティ オリーブ油 カットベーコン たまねぎ にんじん 三温糖 赤ワイン マッシュルーム トマト水煮 トマトケチャップ スープストック ウスターソース こしょう 食塩 <b>チキンナゲット</b> チキンナゲット 揚げ油	<b>わかめごはん</b> 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 <b>肉団子の甘酢あん</b> 肉団子の甘酢あん <b>ストックサラダ</b> まぐろフレーク ホールコーン 切干大根 こいくちしょうゆ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>豚汁</b> 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ つきこんにゃく にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	<b>規格コッペパン</b> 牛乳 <b>ぞうめん衣のササミカツ</b> ぞうめん衣のササミカツ 揚げ油 <b>シチュー</b> カットベーコン カットアスパラガス たまねぎ にんじん カットしめじ むき枝豆 スープストック 調理用牛乳 ホワイトルウ こしょう <b>メーブルジャム(個袋)</b> メーブルジャム
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;">  <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">防災給食</p> <p>~非常食について考えよう~</p> </div>				

15日(月)	16日(火)	平均栄養摂取量	桜井市産								
<b>減量白ごはん</b> 牛乳 <b>いかの天ぷら</b> いかの天ぷら 揚げ油 <b>かやくうどん</b> うどん麺 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ カット干しわかめ 青ねぎ 削り節パック 液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん <b>昆布とほんのりお抹茶ふりかけ(個袋)</b> 昆布とほんのりお抹茶ふりかけ	<b>チキンライス</b> 白ごはん チキンライスの素 牛乳 <b>スペイン風オムレツ</b> スペイン風オムレツ <b>ABCスープ</b> カットベーコン にんじん たまねぎ チンゲンサイ じゃがいも ABCマカロニ スープストック こしょう うすくちしょうゆ <b>チョコクレープ(直送)</b> チョコクレープ	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>栄養価</td> <td>小学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>664Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>摂取エネルギーの26.3%</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">食べものの3つのはたらき</p> <div style="text-align: center;"> <p>あか</p> <p>赤</p> <p>おもに体をつくる食品</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>き</p> <p>黄</p> <p>おもに熱や力のものになる食品</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>みどり</p> <p>緑</p> <p>おもに体の調子を整える食品</p> </div>	栄養価	小学校	エネルギー	664Kcal	たんぱく質	24.0g	脂質	摂取エネルギーの26.3%	<div style="text-align: center;"> <p>桜井市産</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">キャベツ(4日)</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">三輪そうめん(製造)</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">ぞうめん衣のササミカツ</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">(三輪そうめん使用)</p> </div> <div style="text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>奈良県産</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">米</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">しめじ</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">大和牛</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">つきこんにゃく(製造)</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">大和肉鶏</p> </div> <p>【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。</p>
栄養価	小学校										
エネルギー	664Kcal										
たんぱく質	24.0g										
脂質	摂取エネルギーの26.3%										
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">給食最終日!</div> 											





# 3月給食たより

朝晩の冷え込みがだんだんやわらぎ、日差し  
の温かさに春の訪れを感じます。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、子どもたちに  
とって我慢を強いられることも多かったのではな  
いでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、  
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増やし  
ていただければと思います。

- ★料理は大量ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★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？

今月の給食目標  
1年間の給食を振り返ろう！



「新しい生活様式」  
バージョン

## 1年間の給食を振り返りましょう！

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに〇を、時々できたことに  
△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。



<p><b>給食の前に</b> しっかりと手を洗った。</p>	<p><b>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</b></p>	<p><b>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</b></p>
<p><b>食べるとき以外、マスクをしていた。</b></p>	<p><b>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</b></p>	<p><b>前を向いて、静かに食べられた。</b></p>
<p><b>よくかんで味わって食べることができた。</b></p>	<p><b>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</b></p>	<p><b>給食を通して、 が学べた。</b></p>

## ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のよう  
なひな祭りになっていったとされています。

<p><b>ちらしずし</b> 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。</p>	<p><b>ひなあられ</b> 関東地方では米粒形のポクシ、関西地方では丸形の菓子。関東地方では丸形のポクシ、関西地方では丸形の菓子。あられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<p><b>はまぐりのお吸い物</b> 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、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>	<p><b>ひしもち</b> 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。</p>

## 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんは、1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給させるため、朝ごはんを食べるとしっかりと勉強することができます。

**毎食、バランス良く食べることが大切です。**

あか・・・体をつくるもと(肉・魚・卵・豆・海藻)

きいろ・・・エネルギーのもと(米・パン・いも・めん・さとう)

みどり・・・体の調子を整える(野菜・果物・きのこ類)

## 「おうちで作ってみよう」 おすすめ給食レシピ

- ★材料(4人分)
- ツナ缶 1缶(70g程度)
  - コーン缶 40g
  - 切干大根 20g
  - こいくちしょうゆ 小さじ1/2
  - 三温糖 小さじ1
  - マヨネーズ 大さじ2
  - 塩・こしょう…少々

**【非常食の準備をしましょう】**  
非常食はそのまま食べられるものか、水や加熱が必要かなど調理方法を確認して準備しましょう。

また、普段からよく食べている保存のきく食品(レトルト食品・お菓子など)を多めに買って置き、順次消費する方法(「ローリングストック法」)があります。賞味期限切れを防ぎ、非常時に食べられたものを食べられることから推奨されています。

今回は、給食で3月11日に登場する保存のきく食材で作る「ストックサラダ」を紹介します。

**【作り方】**

- ①切干大根を水で洗い、よく水気をしぼる。
- ②鍋にしょうゆ、砂糖を入れ、切干大根を煮る。
- ③切干大根の粗熱をとり、ボウルでツナ、コーン、切干大根をマヨネーズで和える。
- ④お好みで塩、こしょうで味を調える。

③買い足す ①備える ②使う