

令和5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

平均栄養摂取量		1日(水)		ひな祭り献立		2日(木)		3日(金)	
栄養価	小学校	コッペパン 牛乳 もぐちゃんコロッケ	きいろ あか きいろ きいろ	酢めし(減量) 白ごはん 米酢 上白糖	きいろ きいろ あか	どうぶのすまし汁 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 干しいたけ あおねぎ 淡口しょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	みどり みどり あか みどり みどり	コッペパン 牛乳 照り焼きどうぶハンバーグ	きいろ あか あか きいろ
エネルギー	656kcal	ポテコロッケ 揚げ油	きいろ きいろ	牛乳 セルフちらし寿司の具	あか	あおねぎ 淡口しょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	みどり あか みどり みどり	豆腐ハンバーグ 三温糖 濃口しょうゆ 本みりん 料理酒 でんぶん	あか きいろ きいろ
たんぱく質	25.9g	根菜サラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 ちくわ(kg) 三温糖 淡口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用)	みどり みどり あか あか きいろ きいろ	液体こんぶだし	きいろ	ひな祭りゼリー ひな祭りゼリー(直送)	あか きいろ	菜の花サラダ まぐろフレーク 菜の花 にんじん ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
脂質	摂取エネルギーの31.6%	ジュリエンスーフ 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ スープストック こしょう 淡口しょうゆ	あか みどり みどり みどり みどり	たらのあんかけ たらフリッター 揚げ油 にんじん むき枝豆 たまねぎ 淡口しょうゆ 液体こんぶだし しょうが 三温糖 本みりん でんぶん	あか きいろ みどり みどり みどり			ミネストローネ カットウインナー にんじん じゃがいも たまねぎ むき枝豆 ABCマカロニ オリーブ油 スープストック こしょう	あか みどり きいろ みどり みどり きいろ
食べものの3つの働き		新学校給食センターは 5周年を迎えました!!							
あか 赤	おもにからだを つくる食品								
き 黄	おもに熱や力の もとになる食品								
みどり 緑	おもにからだの調子を ととのえる食品								
6日(月)		7日(火)		8日(水)		お祝い献立 9日(木)		10日(金)	
麦ごはん 白ごはん 大麦	きいろ きいろ	白ごはん 牛乳 酢豚	きいろ あか	コッペパン 牛乳 ハッシュドポテト	きいろ あか	赤飯 白ごはん 赤飯の素 ごま塩(個袋)	きいろ あか	食パン(2枚) 牛乳 ジャーマンポテト	きいろ あか
牛乳 チキンカレー	あか きいろ みどり みどり みどり みどり みどり みどり あか みどり	ポークフライド 揚げ油 たまねぎ にんじん 干しいたけ 炒め油 米酢 三温糖 濃口しょうゆ トマトケチャップ 中華スープの素 でんぶん	あか きいろ みどり みどり きいろ きいろ	ひじきサラダ 干しひじき こまつな にんじん ちくわ(kg) 淡口しょうゆ 三温糖 ごまドレッシング(個袋) 炒め油	きいろ あか みどり あか きいろ きいろ	牛乳 トンカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖	あか きいろ	炒め油	きいろ
元氣サラダ カットショルダーベーコン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン きざみ昆布 糸かつお 淡口しょうゆ 米酢 三温糖	あか みどり みどり みどり みどり みどり あか あか きいろ	三色ナムル 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ 淡口しょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖	みどり みどり みどり きいろ きいろ きいろ	ミートボールのトマト煮込み 肉団子 キャベツ たまねぎ にんじん カットしめじ すりおろしにんにく スープストック トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう	あか みどり みどり みどり みどり みどり	はくさいの塩こんぶあえ はくさい にんじん 刻み塩こんぶ	みどり みどり あか	ペンネのクリーム煮 ペンネ 鶏肉 にんじん むき枝豆 たまねぎ スープストック こしょう 生クリーム ホワイトルウ マーガリン ほうれんそう 調理用牛乳	きいろ あか あか みどり みどり みどり あか きいろ あか
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
あっといふ米 牛乳 キムタク丼の具	きいろ あか あか みどり みどり みどり みどり	白ごはん 牛乳 さばフライ	きいろ あか あか きいろ	コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ	きいろ あか あか	白ごはん 牛乳 さけのみぞマヨ焼き	きいろ あか あか きいろ	コッペパン 牛乳 とりにくのフロバンス横	きいろ あか あか きいろ みどり
豚肉 にんじん あおねぎ たまねぎ きざみたくあん 料理酒 濃口しょうゆ はくさいキムチ	あか みどり みどり みどり みどり	揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖	きいろ	キャベツとコーンのソテー ホールコーン にんじん キャベツ 炒め油 淡口しょうゆ こしょう スープストック	みどり みどり みどり きいろ	みそ ノンエッグマヨネーズ(調理用) 料理酒	あか あか きいろ	鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ 食塩	あか きいろ みどり みどり
しのだ煮 しのだ煮 じゃがいものみぞ汁	あか きいろ みどり あか あか あか	五目豆 大豆水煮 にんじん ちくわ(kg) きざみこんにやく カット昆布 三温糖 濃口しょうゆ	あか みどり あか きいろ あか きいろ	ハヤシシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが にんじん じゃがいも グリンピース ソテードオニオン ローリエ 白いんげんパースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう	あか みどり みどり きいろ みどり みどり あか	おでん 鶏肉 じゃがいも にんじん だいこん 平天 板こんにやく 厚揚げ 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 三温糖 本みりん 液体かつおだし	あか きいろ みどり みどり あか きいろ きいろ	かみかみサラダ さきいか ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん イタリアンドレッシング	あか みどり みどり みどり
みそ 削り節パック	あか	けんちん汁 鶏肉 冷凍豆腐 にんじん カットさといも あおねぎ 干しいたけ 淡口しょうゆ 液体かつおだし	あか あか みどり きいろ みどり みどり			お祝いデザート チョコクレープ(直送)	きいろ	オニオンスーフ たまねぎ カットベーコン にんじん カットしめじ スープストック 食塩 こしょう	みどり あか みどり みどり
【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。									

# 3月 給食だより



こんげつ さゆしよくちくひよう  
今月の給食目標

いちねんかん しよくせいかつ  
一年間の食生活を  
みかえ  
振り返ろう！！

こんげつ ちさんちしょう  
今月の地産地消

ならけんさん  
【奈良県産】

こめ あね 米・青ねぎ・こまつな

きんしだまご 錦糸卵・ぶたにく・カットしめじ

こんにやく (製造)

あたたかな日差しに春の訪れを感じられるようになってまいりました。  
いよいよ、今年度も残りわずかです。  
この1年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか？  
3月は1年の集大成です。給食の時間はおいしく楽しく過ごすことができましたか？  
白ごろの食生活を振り返り、より健康的な食生活を意識しましょう♪



## 日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？



今まで食べてきたもので、自分の体はできている！！

早ね・早起き・朝ごはん  
健康なからだを育もう♪



## ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の1つ、「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「ももの節句」ともいいます。  
桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

桜井市では3月2日(木)に  
セルフちらし寿司が登場します！！

酢めしにちらし寿司の具を混ぜて  
食べましょう♪



## 卒業生の皆さんへ

卒業を迎える皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
心も体も成長途中の皆さんにとって、「食事」はとても大切な時間です。

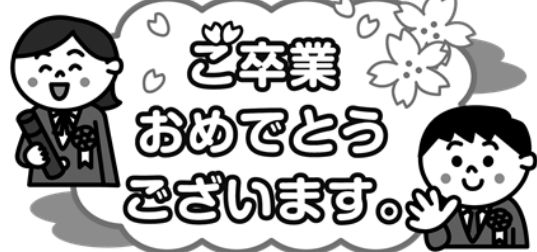
「食べることは生きること。」

毎日毎日、人はごはんを食べます。  
嬉しいことがあっても、悲しいことがあっても、おなかはすきます。  
生きていく中で、傷ついたり、悩んだり、悲しみに暮れること、  
きっと誰もが経験するはずです。

つらいことがあっても、朝になったら起きて、朝ごはんを食べる。  
おなかが減っているのは、何事も踏ん張れません。

おなかがいっぱいになると、体に元気がみなぎり、心が前を向く。  
「いつもの味」や「おいしいもの」は、  
張り詰めていた気持ちにそっと寄り添ってくれるはずです。

「おいしい」は、すぐそばにある幸せ。  
食べることは、自分を癒し、明日への活力をくれる大切な時間です。  
どうか、この先も「おいしい」と感じる心を大切に、  
自分の道を歩んでいってくださいね。



## 保護者の皆様へ

1年間、学校給食にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。  
今年度も、大きな事故なく無事に学校給食を提供することができました。  
今年度は、子どもたちの考えた給食が登場したり、給食センターへの見学も復活して行うことができました。  
今後も、子どもたちが、安心しておいしく楽しく学校生活を送っていけるように、日々精進していきますので、引き続きご協力をよろしくお願い致します。