
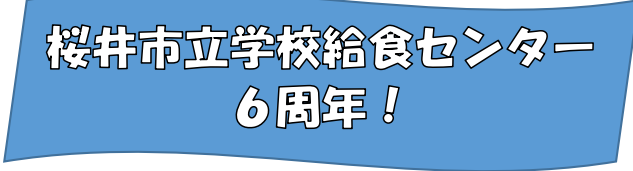



令和6年3月分 小学校給食予定献立表

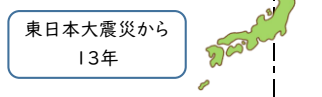
毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量 栄養価 小学校 エネルギー 668kcal たんぱく質 27.1g 脂質 摂取エネルギーの27.1%		 地場産物を 味わおう!	 桜井市立学校給食センター 6周年! さくらいし きゅうしやく ねん た か 桜井市の給食センターは、2018年に建て替えをし、 がついつたち きん しゅうねん 3月1日(金)で6周年をむかえます。 きゅうしやく さくらいし しょうちゅうがくせい 給食センターでは、桜井市の小中学生のため、 まいにち しゅうじょう きゅうしやく つく 毎日4000食以上の給食を作っています! がついつたち こんだて しゅうねん ねん きゅうしやく 3月1日の献立には、6周年を記念して給食センターの マスコットキャラクター・もぐちゃんイラストを描いた 「もぐちゃんコロッケ」が登場します! たの 楽しみにしています! 		1日(金) コッペパン きいろ 牛乳 あか もぐちゃんコロッケ ポテトコロッケ きいろ 揚げ油 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) うすくちしょうゆ 三温糖 きいろ ごまドレッシング(個袋) きいろ ミネストローネ カットベーコン あか にんじん じゃがいも たまねぎ むき枝豆 トマト水煮 シェルマカロニ スープストック こしょう	
食べものの3つの働き た はたら 赤 おもにからだを つくる食品 黄 おもに熱や力の もとになる食品 緑 おもにからだの調子を ととのえる食品					今月の桜井市産 三輪そうめん	今月の奈良県産 米(ヒノヒカリ) 青ねぎ しめじ こまつな こんにゃく

ひなまつり献立 4日(月)		5日(火)		6日(水)		卒業お祝い献立 7日(木)		8日(金)	
酢めし 減量白ごはん きいろ 米酢 上白糖 きいろ 食塩 牛乳 あか セルフちらし寿司の具 カットかんぴょう カット高野豆腐 鮭フレーク にんじん 干しいたけ れんこん むき枝豆 ちりめんじゃこ 錦糸たまご 本みりん 三温糖 うすくちしょうゆ 液体こんぶだし とうふのすまし汁 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 てまりふ 青ねぎ カットえのきたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし ひなあられ ひなあられ(個袋)		白ごはん きいろ 牛乳 あか マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖 はるまき はるまき 揚げ油		コッペパン きいろ 牛乳 あか 豚肉のケチャップ炒め 豚肉 エリンギ むき枝豆 にんじん ソテードオニオン オリーブ油 赤ワイン すりおろしにんにく こしょう スープストック トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ジュリエンスープ カットベーコン にんじん たまねぎ チンゲンサイ カットえのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ メープルジャム メープルジャム(個袋)		サフランライス きいろ 白ごはん サフラン 牛乳 あか ハヤシライス 豚肉 ローリエ マーガリン すりおろしにんにく こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも 白いんげんペースト むき枝豆 無調整豆乳 ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン スープストック 菜の花サラダ キャベツ 菜の花 にんじん ホールコーン まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング 焼プリンタルト 焼プリンタルト(直送)		食パン(2枚) きいろ 牛乳 あか ビーンズドライカレー 豚ひき肉 炒め油 すりおろしにんにく しょうが 食塩 こしょう 赤ワイン たまねぎ にんじん 大豆水煮 ひよこ豆 カレー粉 スープストック トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 三温糖 こいくちしょうゆ でんぶん オニオンスープ たまねぎ カットベーコン カットえのきたけ にんじん 乾燥パセリ うすくちしょうゆ スープストック こしょう	

防災献立 11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
白ごはん きいろ 牛乳 あか いわしの甘露煮 いわしの甘露煮 ストックサラダ チキンフレーク水煮 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)		チキンライス きいろ 白ごはん チキンライスの素 ジョア セルフオムライス オムライスシート トマトケチャップ(個袋) ツナサラダ キャベツ にんじん まぐろフレーク水煮 たまねぎドレッシング 栄養スープ カットウインナー たまねぎ 緑豆もやし カットえのきたけ 冷凍豆腐 カットわかめ にんじん チンゲンサイ スープストック こしょう うすくちしょうゆ		コッペパン きいろ 牛乳 あか メンチカツ ミンチカツ 揚げ油 キャロットラペ にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング ペンのクリーム煮 ペンネ 鶏肉 にんじん カットしめじ たまねぎ スープストック こしょう 生クリーム 小麦粉 マーガリン 食塩 むき枝豆 粉チーズ 調理用牛乳 炒め油		白ごはん きいろ 牛乳 あか からあげ 鶏肉 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 しょうが でんぶん 揚げ油 切干大根の煮物 切干大根 にんじん カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 三輪にゅうめん 三輪そうめん たまねぎ にんじん 青ねぎ カットかまぼこ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック		食パン(2枚) きいろ 牛乳 あか セルフフルーツクリームサンド ホイップクリーム ミックスフルーツ ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ABCスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ ABCマカロニ スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ カットプロッコリー 炒め油	



3月 給食だより



こんげつ きゅうしょくもくひょう
 今月の給食目標
 いちねんかん しょくせいかつ
 一年間の食生活を
 ぶんかえ
 振り返ろう!

給食から、どんなことを学びましたか?

今年度も残すところひと月、卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食センターでは、給食を「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

行事食や郷土料理、外国の料理など、いろいろな献立が登場しました。

みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食も、あと少して終わりです。同じ教室、同じクラスメイト、先生と食べる給食も、残りわずかです。

この一年を振り返るとともに、残りの給食をしっかりと食べ、元気な学校生活を送ってほしいと思います。

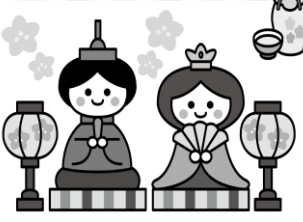


「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 主食</p>

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。

現在のように、ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代のことです。もともとは人形を身代わりに川にながし悪いものをはらう「流しびな」と呼ばれる行事がはじまりです。

ひな祭りの日には、昔から「ちらしずし」「はまぐりのお吸い物」「ひなあられ」「ひしもち」など、華やかな食べ物が行事食として食べられます。

給食でも、4日に「ちらしずし」「ひなあられ」が登場します。



ひしもちの意味

ひな祭りに飾られる「ひしもち」は、桃色・白色・緑色の3色のもちを重ねて作られます。これは、雪の下から新緑が芽吹き桃の花が咲くという、春の景色を表現しているからです。また、「ひし」という植物は生命力が強いため、ひし形にして作られています。

現在では飾っているひな人形ですが、平安時代には飾るだけではなく、着せ替えをしたり、家具をそろえたりと、人形遊びをしていました。春になると、ひな人形を連れ出し、野山や河原、春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習がありました。

その時に、飾っていたひしもちを砕いて焼いて持って行ったのが「ひなあられ」の始まりです。このため、ひなあられもひしもちと同じ、桃色、白色、緑色をしています。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると

脳が活発に働く

体温が上がる

目覚める

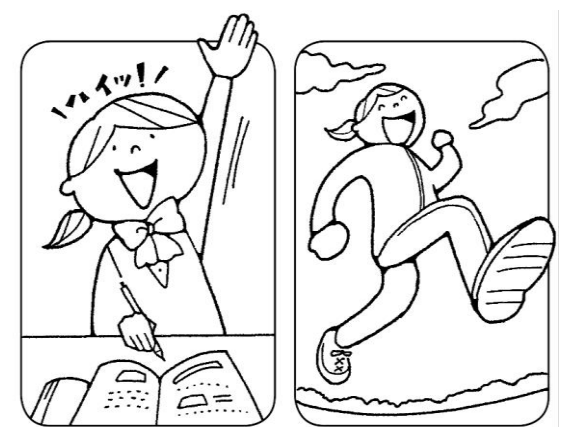
体が目覚める

午前中のエネルギーになる

排便につながる

朝食のすすめ

学力も体力もアップ!
 朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をしっかり食べ、勉強も運動もがんばりましょう!



ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。