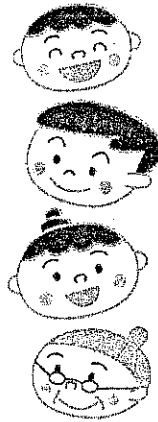


3月給食だより

令和2年度 3月
岩出市学校給食共同調理場

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、白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年間を振り返ると、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のでしょうか。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、心と体の健康に良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願います。



1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン

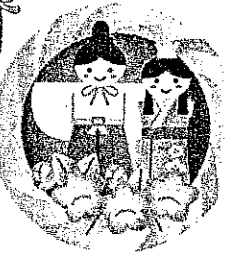
この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。



<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>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。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>「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。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、が学べた。</p>

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付いて、現在のようなひな祭りになっていったとされています。

ひな祭り 行事食



<p>ちらしずし</p>	<p>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>はまぐりのお吸い物</p>	<p>はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴったりに合わせるため、「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>ひなあられ</p>	<p>関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、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>ひしもち</p>	<p>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>

～3月の献立より～

「セルフサンド」
・・・食パンにフルーツクリームをはさんで食べてください。

「和風ドライカレー」
・・・洋風のドライカレーとは違い、食物繊維が豊富に含まれるごぼうとこんにゃく、そして隠し味に八丁みそを使う和風のドライカレーです。

3月分予定献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>※ジョア(いちご)</p> <p>※ちらしずし </p> <p>※きざみのり </p> <p>すましじる</p> <p>○とうふ ★えのきたけ</p> <p>○かまぼこ ○てまりふ</p> <p>○わかめ しょうゆ</p> <p>★だいごん しお</p> <p>★たまねぎ だしパック</p> <p>★にんじん</p> <p>※とうふハンバーグ(だいごんおろしソース)</p> <p>○※とうふハンバーグ しょうゆ</p> <p>★だいごん みりん</p> <p>★ねぎ さとう</p> <p>666kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>マカロニシチュー</p> <p>○とりにく ★コーン</p> <p>○マカロニ ○ぎゅうにゅう</p> <p>○じゃがいも コンソメ</p> <p>★たまねぎ シチュールウ</p> <p>★ブロッコリー</p> <p>キャロットラペ</p> <p>○ツナ す</p> <p>★にんじん しょうゆ</p> <p>★キャベツ しお</p> <p>★きゅうり さとう</p> <p>★レモン こしょう</p> <p>○ごまあぶら</p> <p>653kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キムチに</p> <p>○ぶたにく ○ごまあぶら</p> <p>○とうふ ○みそ</p> <p>★にら ちゅうかだし</p> <p>★はくさい ガーリック</p> <p>★たまねぎ さけ</p> <p>★もやし さとう</p> <p>★こんにゃく しょうゆ</p> <p>★はくさいキムチ</p> <p>※ぎゅうろぼろコロッケ</p> <p>705kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※かつおふりかけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>○ぶたにく ★こんにゃく</p> <p>○ひらてん しょうゆ</p> <p>○じゃがいも さとう</p> <p>★たまねぎ さけ</p> <p>★にんじん みりん</p> <p>★いんげん</p> <p>なばないりちぐさえ</p> <p>★なばな ○たまご</p> <p>★もやし ○ごま</p> <p>★キャベツ しょうゆ</p> <p>★にんじん さとう</p> <p>645kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>パン グラニューとう</p> <p>ポトフ</p> <p>○とりにく ★キャベツ</p> <p>○ウインナー ★チンゲンサイ</p> <p>★たまねぎ ★しめじ</p> <p>★だいごん コンソメ</p> <p>★にんじん こしょう</p> <p>※ハムソーテ(ケチャップソース)</p> <p>○※ハム さとう</p> <p>ケチャップ しょうゆ</p> <p>トマトピューレ かたくりこ</p> <p>761kcal</p>
8	9	10	11	12
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ちゅうかめん ★にんじん</p> <p>○ぶたにく ★ねぎ</p> <p>○かまぼこ さけ</p> <p>★キャベツ こしょう</p> <p>★コーン みそラーメンのち</p> <p>★もやし</p> <p>※ぎょうざ(2こ)</p> <p></p> <p>660kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※ミルクココア</p> <p>じゃがもちのスープ</p> <p>○ベーコン ★にんじん</p> <p>○じゃがもち ★クレソン</p> <p>★たまねぎ ★しめじ</p> <p>★キャベツ コンソメ</p> <p>★だいごん こしょう</p> <p>※マヨネーズサラダロール</p> <p>761kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>※わかめごはん</p> <p>とうふとごまつなのみそしる</p> <p>○とうふ ★えのきたけ</p> <p>★ごまつな ○さといも</p> <p>★はくさい ○みそ</p> <p>★だいごん だしパック</p> <p>★ごぼう</p> <p>さばのしおやき</p> <p></p> <p>668kcal</p>	<p>※ジョア</p> <p>ビーフカレー</p> <p>○ごはん ★にんじん</p> <p>○ぎゅうにく カレールウ</p> <p>○じゃがいも ウスターソース</p> <p>★たまねぎ コンソメ</p> <p>※とんかつ</p> <p></p> <p>781kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>セルフサンド</p> <p>○しょくパン </p> <p>セルフサンドのぐ(フルーツクリーム)</p> <p>★みかん ★もも</p> <p>★パイナップル ○ホイップクリーム</p> <p>チリコンカン</p> <p>○ぶたにく ウスターソース</p> <p>○ミックスビーンズ チリパウダー</p> <p>★たまねぎ あかワイン</p> <p>★にんじん しお</p> <p>★しめじ こしょう</p> <p>★トマト コンソメ</p> <p>ケチャップ ハヤシルウ</p> <p>トマトピューレ</p> <p>675kcal</p>
15	16	17	18	19
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すきやきに</p> <p>○ぎゅうにく ★こんにゃく</p> <p>○ぶたにく ○ふ</p> <p>○とうふ しょうゆ</p> <p>★はくさい さとう</p> <p>★たまねぎ さけ</p> <p>★えのきたけ みりん</p> <p>ごまツナあえ</p> <p>○ツナ ○ごま</p> <p>○かまぼこ しょうゆ</p> <p>★ごまつな さとう</p> <p>★キャベツ</p> <p>636kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>※チョコチップパン</p> <p>やさしいポタージュ</p> <p>○ベーコン ★しめじ</p> <p>○じゃがいも ○とうにゅう</p> <p>★たまねぎ コンソメ</p> <p>★にんじん ポタージュルウ</p> <p>★いんげん</p> <p>※チキンのオープンやき(チーズ)</p> <p>○※そつぎょうおいわいゼリー </p> <p>779kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>○ごはん ★チンゲンサイ</p> <p>○ぶたにく ★しょうが</p> <p>○あつあげ ○ごまあぶら</p> <p>○うすらたまご しょうゆ</p> <p>★はくさい こしょう</p> <p>★たまねぎ ちゅうかだし</p> <p>★にんじん かたくりこ</p> <p>だいがいも(2こ)</p> <p>○さつまいも さとう</p> <p>しょうゆ かたくりこ</p> <p>673kcal</p>	<p>○※ヨーグルト</p> <p>※さけわかめごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>○とうふ ★しめじ</p> <p>★キャベツ ○じゃがいも</p> <p>★たまねぎ ○みそ</p> <p>★にんじん だしパック</p> <p>★コーン</p> <p>とりのからあげ(2こ)</p> <p>○とりにく しょうゆ</p> <p>★しょうが しお</p> <p>★にんにく かたくりこ</p> <p>さけ</p> <p>538kcal</p>	<p>きゅうしよくは、ありません</p> <p></p> <p>卒業おめでとう おめでとうございます</p>
22	23	24	<p>3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。</p> <p>6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます</p> <p>毎日を生き生きと過ごすためには、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。</p> <p></p>	
<p>○※ジョア</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>○とりにく ★ごまつな</p> <p>○たまご ★しいたけ</p> <p>○こうやどらぶ ★こんにゃく</p> <p>○ひらてん さとう</p> <p>○じゃがいも しょうゆ</p> <p>★たまねぎ みりん</p> <p>★にんじん さけ</p> <p>ぶたのてんぷら</p> <p>○ぶたにく しお</p> <p>こむぎこ さけ</p> <p>693kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>フォースープ</p> <p>○とりにく ★ゴロ</p> <p>○フォア ★にんじん</p> <p>★キャベツ ちゅうかだし</p> <p>★チンゲンサイ しょうゆ</p> <p>★たまねぎ こしょう</p> <p>★もやし</p> <p>※やきウインナー(チリビーンズソース)</p> <p>○※ウインナー ケチャップ</p> <p>○だいず カレーこ</p> <p>★たまねぎ チリパウダー</p> <p>★トマト しお</p> <p>トマトピューレ かたくりこ</p> <p>630kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>わふうドライカレー</p> <p>○ごはん さけ</p> <p>○ぶたにく カレーこ</p> <p>★にんじん ケチャップ</p> <p>★たまねぎ ウスターソース</p> <p>★ごぼう しお</p> <p>★こんにゃく こしょう</p> <p>★しょうが ガーリック</p> <p>○みそ しょうゆ</p> <p>れんこんとひじきのサラダ</p> <p>○ひじき ○ごま</p> <p>★れんこん しょうゆ</p> <p>★きゅうり さとう</p> <p>★キャベツ みりん</p> <p>★コーン</p> <p>※ごまドレッシングクラス1ぼん</p> <p>692kcal</p>		

○・キ (ねつやちからのもとになる) ○・ア (ち、にく、ほねをつくる) ☆・ミ (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 3月分の給食費引き落としは、4月12日(月)になりますので、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日 曜	献立名	
1 月	ちらし寿司 きざみのり <small>（小麦）</small> すまし汁 豆腐ハンバーグ(大根おろしソース)	ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) きざみのり(無) ジョア(乳) すまし汁[豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
2 火	パン マカロニシチュー キャロットラペ	パン(小麦 大豆 乳) マカロニシチュー[鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] キャロットラペ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)]
3 水	ごはん キムチ煮 牛そぼろコロッケ	牛乳 キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 牛そぼろコロッケ(小麦 卵 乳 牛 大豆)
4 木	ごはん かつおふりかけ 肉じゃが なばな入り干草あえ	牛乳 かつおふりかけ(ごま 小麦 乳 大豆 さば) 肉じゃが[豚 調味料(小麦 大豆)] なばな入り干草あえ[卵 ごま 調味料(小麦 大豆)]
5 金	揚げパン ポトフ ハムソテー(ケチャップソース)	牛乳 揚げパン(小麦 大豆 乳) ポトフ[鶏 ウィンナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムソテー[ハムソテー(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
8 月	ごはん みそラーメン ぎょうざ(2個)	牛乳 みそラーメン[中華麺(小麦) 豚 調味料(大豆 豚 ごま)] ぎょうざ(小麦 ごま 大豆 鶏 豚)
9 火	黒糖パン ミルメークココア じゃがもちのスープ マヨたまサラダロール	牛乳 黒糖パン(小麦 大豆 乳) ミルメークココア(大豆) じゃがもちのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] マヨたまサラダロール(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
10 水	わかめごはん 豆腐と小松菜のみそ汁 さばの塩焼き	牛乳 わかめごはん(無) 豆腐と小松菜のみそ汁[豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの塩焼き(さば)
11 木	ビーフカレー とんかつ	ジョア ビーフカレー[牛 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ジョア(乳) とんかつ(小麦 乳 大豆 豚)
12 金	セルフサンド(食パン) セルフサンドの具(フルーツクリーム) チリコンカン	牛乳 食パン(小麦 大豆 乳) フルーツクリーム[もも ホイップクリーム(乳 大豆)] チリコンカン[ミックスビーンズ(大豆) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
15 月	ごはん すき焼き煮 こまつなあえ	牛乳 すき焼き煮[牛 豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] こまつなあえ[ツナ(大豆) 糸かまぼこ(卵 えび かに) ごま 調味料(小麦 大豆)]
16 火	チョコチップパン 野菜のポタージュ チキンのオープン焼き(チーズ) 卒業お祝いゼリー	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) 野菜のポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] チキンのオープン焼き(鶏 小麦 大豆 乳) 卒業お祝いゼリー(大豆)
17 水	中華丼 大学芋(2個)	牛乳 中華丼[豚 うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 大学芋[調味料(小麦 大豆)]
18 木	さけわかめごはん キャベツのみそ汁 鶏のから揚げ(2個)	ヨーグルト さけわかめごはん(さけ) ヨーグルト(乳 ゼラチン) キャベツのみそ汁[豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 鶏のから揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
19 金	給食は、ありません	
22 月	ごはん 親子煮 豚の天ぷら	ジョア ジョア(乳) 親子煮[鶏 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 豚の天ぷら[豚(小麦 乳 大豆 豚) 小麦]
23 火	コッペパン フォーのスープ 焼きウィンナー(チリビーンズソース)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) フォーのスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 焼きウィンナー[ウィンナー(豚) 大豆]
24 水	和風ドライカレー れんこんとひじきのサラダ(ドレッシンググラス1本)	牛乳 和風ドライカレー[豚 調味料(小麦 大豆)] れんこんとひじきのサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ

さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。