

3月 給食だより

給食センター 給食センター 給食センター 給食センター 給食センター 給食センター

令和4年度 3月
岩出市学校給食共同調理

3月は、1年間のしめくりと次の年への準備の月です。1年を振り返ってみると、自分の得意なことや苦手なことが分かります。この機会に自分の生活を振り返って、4月からよりよいスタートを切れるようにしましょう。



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、分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?

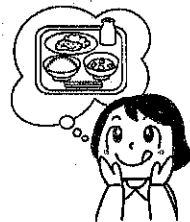
どんなメニューが印象に残っていますか?

3月は、まとめの季節です。給食センターでも1年間出した給食で「こんなものがあつたなあ。」と振り返ってみました。

今年度は、これまで以上に新しいメニューにチャレンジした1年でした。定番メニューに仲間入りできそうなものから、まだまだ改良しないとイケないものまで、いろいろなメニューがありました。

みなさんは、どんなメニューが印象に残っていますか? 来年度もおいしい給食を作れるように頑張ります。

リクエストメニューや、こんなものが食べたい! などあれば、教えてくださいね。



3月の献立より



【行事食】「ひな祭り」

「ちらし寿司、きざみのり(小袋)、なばなのみそ汁、かつおの梅ソース」
 ... 3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ひな祭りのお祝いの料理として「ちらし寿司」を、春を感じられるような料理として「なばなのみそ汁」を出します。
 女の子の健康と幸せを祈って、みんなでお祝いしましょう。

「はるみ」
 ... 紀の川市産のはるみです。はるみは、清見とポンカンを合わせた品種です。大きめの果肉で、甘みが強くジューシーです。柑橘の最高峰と呼ばれる「はるみ」を味わってください。



「大豆ミートのキーマカレー」
 ... 大豆ミートとは、大豆から作った加工品で、味や食感を肉に似せて作られているため、大豆ミートと呼ばれています。大豆と同様、たんぱく質や食物繊維が豊富です。大豆が苦手な子どもでも、これなら食べられるのではと嬉しい、今回キーマカレーに使ってみようと思います。

「きなこ揚げパン」
 ... 大人気の揚げパン。給食時間の巡回時に「きなこ揚げパンも食べたい」というリクエストをいただきましたので、今回出してみたいと思います。きなこと砂糖の他に、塩も少し入れて甘みをひきたたせます。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



3月分予定献立表

3月使用予定の

市内産・県内産野菜と果物

なばな、クレソン、キャベツ
黒あわびたけ、ほうれん草
大根、白菜、きゅうり、ねぎ
小松菜、はるみ



岩出市産野菜などが使われて
いる日には**ぞうへいちゃん**の
イラストをのせています。
太字になっている野菜などが
岩出市産のものです。



給食では、節減、
廃棄物のものを多く
使用することで廃棄
処理を減らしています。

月		火		水		木		金	
6		7		8		9		10	
<p>だいずミートのキーマカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん トマトピューレ ○だいずにく ケチャップ ○きゅうりにく カレールフ ○ぶたにく しろワイン ★たまねぎ コンソメ ★にんじん ウスターソース ★ピーマン カレーこ ★にんにく しょうゆ ★しょうが さとう <p>プロッコリーのツナサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ツナ しょうゆ ★プロッコリー さとう ★コーン す ★キャベツ しお <p>688kcal</p>		<p>※チョコチップパン</p> <p>おおむぎいりやさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○おおむぎ ★こまつな ○ベーコン ★えのきたけ ★にんじん ★だいこん ★たまねぎ コンソメ ★はくさい こしょう <p>※てりやきハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ハンバーグ さとう しょうゆ す みりん かたくりこ <p>713kcal</p>		<p>※げんりょうゆかりごはん</p> <p>とんこつラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちゅうかめん ★もやし ○ぶたにく ★しょうが ○かまぼこ ○とうにゅう ★キャベツ とんこつスープのもと ★ねぎ さけ ★にんじん こしょう ★コーン <p>※たごナゲット(2こ)</p> <p>614kcal</p>		<p>ぎょうざふうもほろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○ごまあぶら ○ぶたにく しお ★キャベツ こしょう ★たまねぎ さけ ★にら しょうゆ ★えのきたけ ちゅうかだし ★しょうが かたくりこ ★にんにく <p>かふうすのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハム ○ごまあぶら ○たまご しょうゆ ★きゅうり す ★にんじん さとう ○はるさめ しお <p>657kcal</p>		<p>きなこあげパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パン グラニューとう ○きなこ しお <p>さけボールとはくさいのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さけボール ★くろあわびたけ ★はくさい ○じゃがいも ★だいこん コンソメ ★たまねぎ こしょう ★いんげん <p>※ハムソー(ケチャップソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ハム さとう ケチャップ しょうゆ トマトピューレ かたくりこ <p>738kcal</p>	
13		14		15		16		17	
<p>とうふのチゲふう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ★しょうが ○とうふ ★にんにく ★はくさいキムチ ○ごまあぶら ★はくさい ○みそ ★にんじん ちゅうかだし ★もやし さけ ★にら しょうゆ ★たまねぎ みりん ★えのきたけ <p>だいがくいも(2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さつまいも しょうゆ さとう かたくりこ <p>※そつぎょうおいわいぜりー</p> <p>729kcal</p>		<p>たらこクリームスパゲッティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スパゲッティ ○きゅうにゅう ○ベーコン ○バター ○たらこ コンソメ ★たまねぎ こしょう ★プロッコリー しお ★しめじ <p>キャロットラペ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ツナ ○ごまあぶら ★にんじん しょうゆ ★キャベツ さとう ★きゅうり こしょう ★レモン <p>618kcal</p>		<p>※わかめごはん</p> <p>キャベツとベーコンのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ★クレソン ★キャベツ ○じゃがもち ★たまねぎ ○みそ ★にんじん だしパック ★コーン <p>くじらのたつたあげ(4こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○くじらにく さけ ★しょうが みりん ★にんにく さとう こしょう かたくりこ しょうゆ <p>684kcal</p>		<p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○じゃがいも ○きゅうにく カレールフ ○ぶたにく ウスターソース ★たまねぎ コンソメ ★にんじん <p>かみかみサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いか ○ごま ○ツナ ○ごまあぶら ○かんでん す ★きりぼしだいこん さとう ★きゅうり しょうゆ ★キャベツ <p>714kcal</p>		<p>※ミルクココア ポークチャップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ケチャップ ★たまねぎ ちゅうのうソース ★にんじん コンソメ ★ピーマン さとう ★しめじ しお ★コーン こしょう ★にんにく かたくりこ あかワイン <p>ひよこまめのポテトサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひよこまめ ○じゃがいも ○ハム しお ★きゅうり ○※マヨネーズクラス1ぼん <p>772kcal</p>	
20		21		22		23		24	
<p>きゅうしよくは、ありません</p> <p>おめでとうございます!</p>		<p>しんぶん ひ 春分の日</p>		<p>※ジョア(いちご)</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ござかなつくだに(ごぶくろ) <p>ちくぜんに</p> <ul style="list-style-type: none"> ○どりにく ★こんにやく ○ひらてん ○ごまあぶら ★だいこん しょうゆ ★にんじん さとう ○ごぼう さけ ★いんげん みりん <p>なばなのちくさあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たまご ★にんじん ★なばな ○ごま ★もやし しょうゆ ★キャベツ さとう <p>583kcal</p>		<p>さかなのほねに ちゅういししょう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ひじきのり <p>きしゅうじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とうふ ★ねぎ ★だいこん ★こんにやく ★にんじん ★うめ ★たまねぎ しょうゆ ★えのきたけ みりん ★ごぼう だしパック <p>さばのみそだれかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さば みりん ○みそ さけ さとう かたくりこ <p>641kcal</p>		<p>パン</p> <p>コーンポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ★いんげん ★たまねぎ ○じゃがいも ★にんじん ○きゅうにゅう ★コーン ポタージュルウ ★コーンクリーム コンソメ <p>どりにくのマーマレードやき</p> <ul style="list-style-type: none"> ○どりにく しろワイン ★しょうが こしょう ★にんにく しょうゆ <p>○マーマレード</p> <p>702kcal</p>	

○・・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ★・・・みどり (からだのちようしをととのえる)

* 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10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 水	きつね丼 牛乳 ツナとほうれん草のごまじょう油あえ はるみ	きつね丼[鶏 枝豆(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ツナとほうれん草のごま醤油和え[ごま 調味料(小麦 大豆)] はるみ(無)
2 木	ちらし寿司 きざみのり 牛乳 なばなのみそ汁 かつおの梅ソース	ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) きざみのり(無) なばなのみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおの梅ソース[かつおフライ(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
3 金	減量パン 牛乳 焼きそば ほねくの磯辺揚げ 型抜きレアチーズケーキいちご	減量パン(小麦) 焼きそば[焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚] ほねくの磯辺揚げ[調味料(小麦)] 型抜きレアチーズケーキいちご(乳)
6 月	大豆ミートのキーマカレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ	大豆ミートのキーマカレー[大豆肉(大豆) 牛 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ブロッコリーのサラダ[調味料(小麦 大豆)]
7 火	チョコチップパン 牛乳 大麦入り野菜スープ 照り焼きハンバーグ	チョコチップパン(小麦 大豆 乳) 大麦入り野菜スープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 照り焼きハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)]
8 水	減量ゆかりごはん 牛乳 とんこつラーメン たこナゲット(2個)	減量ゆかりごはん(無) とんこつラーメン[中華麺(小麦) 豚 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 ごま)] たこナゲット(いか 豚 小麦 大豆)
9 木	ぎょうざ風そぼろ丼 ジョア 華風酢の物	ぎょうざ風そぼろ丼[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ジョア(乳) 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)]
10 金	きなこ揚げパン 牛乳 さけボールと白菜のスープ ハムソテー(ケチャップソース)	きなこ揚げパン(小麦 大豆) さけボールと白菜のスープ[さけボール(さけ) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムソテー[ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
13 月	ごはん 牛乳 豆腐のチゲ風 大学いも(2個) 卒業お祝いゼリー	豆腐のチゲ風[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 大学いも[調味料(小麦 大豆)] 卒業お祝いゼリー(大豆)
14 火	減量パン 牛乳 たらこクリームスパゲッティ キャロットラペ	減量パン(小麦) たらこクリームスパゲッティ[スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] キャロットラペ[調味料(小麦 大豆)]
15 水	わかめごはん 牛乳 キャベツとベーコンのみそ汁 くじらの竜田揚げ(4個)	わかめごはん(無) キャベツとベーコンのみそ汁[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(大豆 さば)] くじらの竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
16 木	カレーライス 牛乳 かみかみサラダ	カレーライス[牛 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] かみかみサラダ[いか ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
17 金	パン ミルメークココア 牛乳 ポークチャップ ひよこ豆のポテトサラダ(マヨネーズクラス1本)	パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ポークチャップ[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ひよこ豆のポテトサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆)] マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
20 月	給食は、ありません	
22 水	ごはん 小魚佃煮(小袋) ジョア(いちご) 筑前煮 なばなの千草あえ	小魚佃煮(無) ジョア(乳) 筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] なばなの千草あえ[卵 ごま 調味料(小麦 大豆)]
23 木	ごはん ひじきのり 牛乳 紀州汁 さばのみそだれかけ	ひじきのり(小麦 大豆) 紀州汁[豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそだれかけ[さば 調味料(大豆)]
24 金	パン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き	パン(小麦) コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 鶏肉のマーマレード焼き[鶏 調味料(小麦 大豆 オレンジ)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

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

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28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いけれども、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。