

3月分予定献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
○※ジョア □ごはん こうやどうふのふくめに ○とりにく ☆こんにやく ○こうやどうふ □さといち ○ひらてん さとう ☆だいこん しょうゆ ☆にんじん みりん ☆いんげん さけ ○※いわしフライ(2こ) ほねごと食べられます。 しっかりかんで食べよう。 637kcal	○※ジョア □パン ウインナーとだいたいのトマトに ○ウインナー □じゃがいも ○だいす □オリブ油 ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん ケチャップ ☆しめじ ちゅうのうソース ☆ブロッコリー コンソメ ☆トマト さとう ☆にんにく こしょう うみとはけのサラダ ○ツナ ☆とうもろこし ○ひじき □ごまドレッシング ☆キャベツ さとう ☆にんじん しょうゆ ☆はるみ 616kcal	○牛乳 □※ゆかりごはん すましじる ○とりにく □じゃがいも ○わかめ □ふ ○とうふ だしパック ☆ほろめん そう じゃけ ☆にんじん しょうゆ ☆えのきたけ しお ※とうふハンバーグ(こみねぎソース) ○※とうふハンバーグ しょうゆ ☆ねぎ さとう ☆しょうが みりん □ごまあぶら かたくりこ さけ トウバンジャン 581kcal	○※ジョア ハヤシライス □ごはん ☆トマト ○ぶたにく □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん ハヤシルー コールスローサラダ ○ハム ☆とうもろこし ☆キャベツ □コールスロードレッシング ☆きゅうり 600kcal	○牛乳 ひよこまめとやさいのスープ ○とりにく ☆にんじん ○ベーコン ☆クレソン ○ひよこまめ ☆しめじ ☆ブロッコリー ☆じゃがいも ☆はくさい コンソメ ☆たまねぎ こしょう しろみぎかなのハーブやき ○たら □オリブ油 ☆にんにく しお ☆ローズマリー こしょう ☆パプリカ 565kcal
10	11	12	13	14
○牛乳 ピリからにくみそどん □ごはん □ごまあぶら ○ぶたにく ○みそ ○こうやどうふ さとう ○だまねぎ さけ ☆にんじん しょうゆ ☆たまねぎ みりん ☆いんげん トウバンジャン ☆しょうが なばなのごまマヨネーズあえ ○ハム □ごま ☆なばな □マヨネーズあえドレッシング ☆キャベツ しょうゆ ☆ほうれんそう さとう 652kcal	○※ジョア □パン スコッチブロス ○とりにく ☆くろあわびだし ☆だいこん □じゃがいも ☆こまつな □おろし ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○※にくだんご トマトピューレー ☆たまねぎ ウスターソース ☆ピーマン さとう ☆にんじん こしょう ☆だけのこ カレーこ ケチャップ 573kcal	○※ジョア(いちご) □ごはん じゃがもちのちゅうかスープ ○とりにく ☆にんじん ○ぶたにく ☆とうもろこし □じゃがもち ☆しいたけ ☆だいこん ちゅうかだし ☆もやし さけ ☆チンゲンサイ こしょう ☆はくさい とりにくのみそマヨやき ○とりにく さけ ○みそ さとう □マヨネーズあえドレッシング くらこしょう 616kcal	○※ジョア □※げんりょうわかめごはん キムチラーメン ○ちゅうかめん ☆はくさいキムチ ○ぶたにく ☆しょうが ☆キャベツ ☆にんにく ☆たまねぎ □ごまあぶら ☆にんじん ポークブイオン ☆もやし しょうゆ ☆にら しお ☆とうもろこし こしょう ○※いかなゲット(2こ) 591kcal	○牛乳 □パン クリームシチュー ○とりにく □じゃがいも ☆たまねぎ □きゅうり ☆にんじん コンソメ ☆いんげん シチュールウ ☆はくさい チーズいりグリーンサラダ ○とりにく □ごまあぶら ○チーズ す ☆キャベツ しょうゆ ☆きゅうり しお ☆ブロッコリー さとう 606kcal
17	18	19	20	21
○※ジョア カレーライス □ごはん ☆にんじん ○ぶたにく □じゃがいも ☆たまねぎ カレールー やさいとイカのガーリックサラダ ○いか ☆にんにく ☆キャベツ □ごまあぶら ☆きゅうり す ☆とうもろこし しお ☆パセリ こしょう 587kcal	○牛乳 □パン マカロニスープ ○マカロニ ☆ほうれんそう □ベーコン ☆はくさい □じゃがいも ☆しめじ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう あげどりのレモンだれ(2こ) ○とりにく さとう ☆レモン しょうゆ しお かたくりこ さけ □※そつぎょうおいおいデザート 716kcal	卒業式	春分の日	○牛乳 □パン ポトフ ○ウインナー ☆キャベツ ○とりにく ☆ブロッコリー ☆たまねぎ ☆しめじ ☆にんじん コンソメ ☆だいこん こしょう □※きゅうにくコロツケ 1ねんかん ありがとう ございました! 672kcal
24	もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担 がかりやすくなります。春休み中も早寝・早起き を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えて おきましょう。			
○※ジョア □ごはん とうにゅうごまみそしる ○ぶたにく ☆こんにやく ○あぶらあげ □さといち ☆はくさい □ねりごま ☆にんじん ○とうにゅう ☆こまつな ○みそ ☆ごぼう だしパック ☆えのきたけ さばのピリからみぞれがけ ○さば みりん ☆だいこん さけ さとう トウバンジャン しょうゆ かたくりこ す 617kcal	3月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 クレソン、黒あわびだけ なばな、小松菜、白菜 大根、きゅうり、キャベツ はるみ			

□・・・き (ねつやちからのもになる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり (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。

岩出市の食材が使われて
いる日は、どうへいちゃん
のイラストをのせ、食材名
を太字にしています。

給食では、市内産、県内産のものを多く
使用することで環境対策を進めています。

令和6年度

3 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
3	月	ごはん 高野豆腐の含め煮 いわしフライ(2個)	ジョア ジョア(乳) 高野豆腐の含め煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] いわしフライ(小麦 大豆)
4	火	パン ウインナーと大豆のトマト煮 海と畑のサラダ はるみ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) ウインナーと大豆のトマト煮[ウインナー(豚) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 海と畑のサラダ[調味料(ごま 大豆 小麦)] はるみ(無)
5	水	ゆかりごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)	牛乳 ゆかりごはん(無) すまし汁[鶏 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(香味ねぎソース)[豆腐ハンバーグ(大豆 鶏 豚 小麦) 調味料(ごま 小麦 大豆)]
6	木	ハヤシライス コールスローサラダ	ジョア ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ジョア(乳) コールスローサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン)]
7	金	パン ひよこ豆と野菜のスープ 白身魚のハーブ焼き	牛乳 パン(小麦) ひよこ豆と野菜のスープ[鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚のハーブ焼き(無)
10	月	ピリ辛肉みそ丼 なばなのごまマヨネーズあえ	牛乳 ピリ辛肉みそ丼[豚 炒り卵(卵 小麦 大豆) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)] なばなのごまマヨネーズあえ[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆)]
11	火	パン スコッチブロス 肉団子の野菜あんかけ(2個)	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) スコッチブロス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 肉団子の野菜あんかけ[肉団子(小麦 乳 大豆 鶏)]
12	水	ごはん じゃがもちの中華スープ 鶏肉のみそマヨ焼き	ジョア(いちご) ごはん じゃがもちの中華スープ[鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 鶏肉のみそマヨ焼き[鶏 調味料(大豆)]
13	木	減量わかめごはん キムチラーメン いかなゲット(2個)	ジョア 減量わかめごはん(無) ジョア(乳) キムチラーメン[中華麺(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 ごま 鶏 豚)] いかなゲット(いか 豚 大豆 小麦)
14	金	パン クリームシチュー チーズ入りグリーンサラダ	牛乳 パン(小麦) クリームシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] チーズ入りグリーンサラダ[鶏 チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)]
17	月	カレーライス 野菜とイカのガーリックサラダ	ジョア カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏)] ジョア(乳) 野菜とイカのガーリックサラダ[いか]
18	火	パン 卒業お祝いデザート マカロニスープ 揚げ鶏のレモンだれ(2個)	牛乳 パン(小麦) 卒業お祝いデザート(大豆) マカロニスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 揚げ鶏のレモンだれ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
21	金	パン ポトフ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) ポトフ[ウインナー(豚 鶏) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
24	月	ごはん 豆乳ごまみそ汁 さばのピリ辛みぞれがけ	ジョア ごはん 豆乳ごまみそ汁[豚 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) ごま 調味料(大豆 さば)] さばのピリ辛みぞれがけ[さば 調味料(小麦 大豆)]

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。

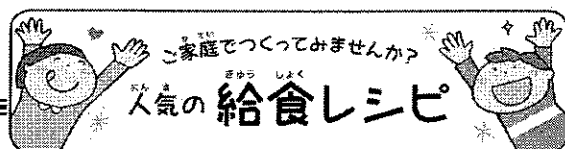
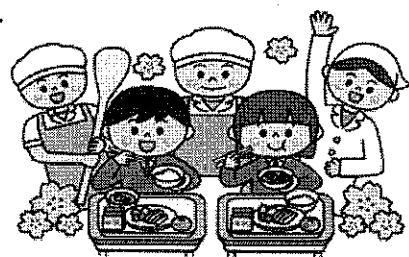
*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

*一部 商品名を載せています。

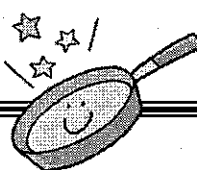
3月給食だより

令和6年度 3月
岩出市学校給食共同調理場

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



ごはんがすすむ♪



〈ひじきいりそぼろ丼〉

【材料 (1人分) g】

鶏ひき肉 30

(冷) いんげん 5

卵 30 (1/2個)

しょうが 1

サラダ油 1

こいくち醤油 5

高野豆腐 5

砂糖 3

乾燥ひじき 1

清酒 1.5

人参 20

みりん 1.5

サラダ油 1

水 5

【下処理】

卵 割りほぐす。

人参 みじん切りにする。

高野豆腐 戻して細かく切る。

(冷) いんげん ゆで、5mm幅に切る。

乾燥ひじき 戻して、水気を切る。

しょうが する。

【作り方】

①フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れてそぼろ状に炒める。

②別のフライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉に清酒とみりんをふり入れて炒める。

③鶏ひき肉に火が通ったら、人参、ひじき、高野豆腐を入れ、水を加えて砂糖、こいくち醤油で調味し、煮含める。

④①といんげんを③に入れて仕上げる。

【一口メモ】

リクエスト料理に上がることもある人気の丼メニューです。

3月の献立より

「海と畑のサラダ」

・・・海でとれるひじきとまぐろ、畑でとれる野菜を合わせたサラダです。

「白身魚のハーブ焼き」

・・・たらをローズマリーとバジル入りの調味料で漬け、焼きます。漬ける時にオリーブ油をからめることで、魚がパサつかず、しっとりと焼きあがります。

「スコッチブロス」

・・・スコッチブロスの名前の意味はスコットランドのブロス（スープ）です。イギリスの中でも、スコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。本場ではラム肉を使いますが、給食用に鶏肉を使って作ります。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

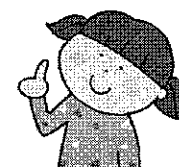
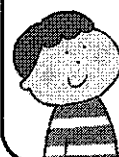
☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

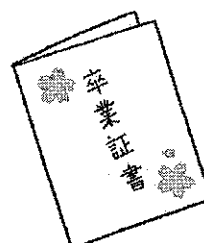
☐ よくかんで食べた

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 食事のマナーを守って食べた



ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。