

3月給食たより

令和3年度 3月
岩出市学校給食共同調理場

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願致します。



給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に【よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×】を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考え、食べる事ができた</p>	<p>感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べる事ができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつ時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べる事ができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がついた とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つ事ができた</p>

3月3日 ひな祭り

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられます。ひなあられは、関東では米粒形の甘いボン菓子、関西では直径1cmくらいの丸いあられが親しまれています。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



～3月の献立より～

～ 行事食 ～ 「ひなまつり」

『ちらし寿司 きざみのり(小袋) すまし汁 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ)』

「なばなのサラダ」
・・・なばな、ハム、卵、ひじきを使ったサラダです。なばな農家さんに教えてもらったおすすめ料理です。マヨネーズで和えていただきます。

「ユイミータン」(玉米湯)
・・・中国語で「玉米」はとうもろこし、「湯」はスープを意味します。ひき肉や豆腐、野菜もたくさん入ります。片栗粉でとろみがついて冷めにくく、体が温まるスープです。

卒業おめでとう

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

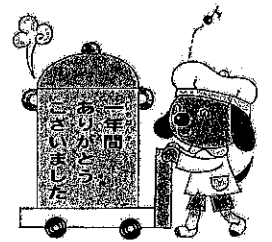
3月分予定献立表



火	水	木	金	
<p>1</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>カレースパじる</p> <p>○スパゲッティ トマトピューレ ○じゃがいも カレールウ ○ぶたにく コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん</p> <p>なばなのサラダ</p> <p>○ハム ★なばな ○たまご ★キャベツ ○ひじき しお</p> <p>□※マヨネーズクラス1ぼん</p> <p>706kcal</p>	<p>2</p> <p>○※ジョア</p> <p>きんぴらそばろどん</p> <p>□ごはん ★きりぼしだいこん ○ぶたにく ★しょうが ○とりにく ★しょうゆ ○たまご さけ ★にんじん みりん ★いんげん さとう ★ごぼう</p> <p>こっばなます</p> <p>○あぶらあげ しょうゆ ★だいこん さとう ★にんじん す ○ごま からし ○みそ</p> <p>671kcal</p>	<p>3</p> <p>○牛乳</p> <p>□※ちらしずし ひな祭り ○※きざみのり 献立</p> <p>すましじる</p> <p>○かまぼこ ★にんじん ○わかめ ★だいこん ★ほうれんそう しょうゆ ★はくさい しお ★たまねぎ だしパック</p> <p>※とうふハンバーグ(わふうあんかけ)</p> <p>○※とうふハンバーグ さとう ★たまねぎ しょうゆ ★えのきたけ さけ ★くろあわびたけ みりん ★しょうが かたくりこ</p> <p>588kcal</p>	<p>4</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>○ベーコン ★トマト ○だいず □マカロニ ★にんじん ケチャップ ★たまねぎ コンソメ ★キャベツ こしょう ★だいこん さとう ★しめじ</p> <p>○※しろみざかなフライ</p> <p>□※タルタルソース</p> <p>669kcal</p>	
<p>7</p> <p>○牛乳</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>□ごはん ★チンゲンサイ ○ぶたにく ★しょうが ○うずらたまご □ごまあぶら ○あつあげ しょうゆ ★にんじん ちゅうかだし ★たまねぎ こしょう ★はくさい かたくりこ</p> <p>○※ぎょうざフライ(2こ)</p> <p>706kcal</p>	<p>8</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>フォーのスープ</p> <p>□フォー ★もやし ○ぶたにく ★にら ○とりにく ★しいたけ ★キャベツ ちゅうかだし ★チンゲンサイ しょうゆ ★たまねぎ こしょう</p> <p>※やきウィンナー(やさいソース)</p> <p>○※ウィンナー ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★ピーマン ウスターソース ★にんじん さとう ★しめじ こしょう</p> <p>605kcal</p>	<p>9</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>とんこつに</p> <p>○ぶたにく ★しょうが ○あつあげ ○みそ ★だいこん くらざとう ★にんじん しょうゆ ★ごぼう みりん ★いんげん さけ ★ごんにゃく</p> <p>ささみとかいそうのうめサラダ</p> <p>○とりにく □ごめあぶら ○かいそう す ★きゅうり さとう ★コーン しお ★うめ しょうゆ</p> <p>595kcal</p>	<p>10</p> <p>さかなのほかに ちゅういししょう</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>□※ミルクコーヒー</p> <p>こまつなとあぶらあげのみそしる</p> <p>○あぶらあげ ★えのきたけ ★こまつな □ざいも ★キャベツ ○みそ ★にんじん だしパック</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>○さんま さけ ★ねぎ さとう ★しょうが みりん ★しょうゆ かたくりこ</p> <p>792kcal</p>	<p>11</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>○ベーコン □じゃがいも ★はくさい ○きゅうにゅう ★たまねぎ コンソメ ★ブロッコリー シチュールウ ★しめじ ★キャロットラペ ○ツナ □ごめあぶら ★にんじん しょうゆ ★キャベツ しお ★きゅうり さとう ★レモン こしょう</p> <p>★いちご(2こ)</p> <p>637kcal</p>
<p>15</p> <p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>□ごはん ★にんじん ○ぶたにく カレールウ ○きゅうにく ウスターソース ○じゃがいも コンソメ ★たまねぎ</p> <p>だいこんツナサラダ</p> <p>○ツナ しょうゆ ★だいこん さとう ★クレソン す □ごまあぶら しお</p> <p>669kcal</p>	<p>14</p> <p>○牛乳</p> <p>□※チョコチップパン</p> <p>ユイミータン</p> <p>○ぶたにく ★ねぎ ○とりにく ★しょうが ○うずらたまご ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★にんじん こしょう ★キャベツ かたくりこ ★コーン</p> <p>ヤンニョムチキン(2こ)</p> <p>○とりにく さけ ★しょうが しょうゆ しお ケチャップ かたくりこ さとう コチュジャン</p> <p>737kcal</p>	<p>16</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>ほうれんそうのみそしる</p> <p>○とうふ ★えのきたけ ★ほうれんそう ★きりぼしだいこん ★たまねぎ ○みそ ★にんじん だしパック ★はくさい</p> <p>※てりやきハンバーグ</p> <p>○※ハンバーグ さとう しょうゆ す みりん かたくりこ</p> <p>□※そつぎょうおいおいゼリー</p> <p>661kcal</p>	<p>17</p> <p>○※ジョア</p> <p>□※わかめごはん</p> <p>とんこつラーメン</p> <p>□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 こしょう ★ねぎ さけ ★にんじん とんこつラーメンのち ★コーン</p> <p>※ぶたのてんぷら</p> <p>○※ぶたにく さけ こむぎこ しお</p> <p>611kcal</p>	<p>18</p> <p>きゅうしょくは、ありません</p> <p>卒業式</p>
<p>21</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> <p>669kcal</p>	<p>22</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>□※いちごミックスジャム</p> <p>ひよこまめのスープ</p> <p>○ベーコン ★たまねぎ ○ひよこまめ ★こまつな ○マカロニ ★にんじん ○じゃがいも コンソメ ★はくさい こしょう</p> <p>○※きゅうにくコロッケ</p> <p>724kcal</p>	<p>23</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>キムチに</p> <p>○ぶたにく ★にんにく ○とうふ ○みそ ★はくさいキムチ □ごまあぶら ★にら ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★もやし しょうゆ ★はくさい さとう ★ごんにゃく</p> <p>ほねくいのそべあげ</p> <p>○ほねく こむぎこ ○あおのり</p> <p>695kcal</p>	<p>24</p> <p>○※ジョア</p> <p>□ごはん</p> <p>○※のりのつくだに</p> <p>おでん</p> <p>○とりにく ★ごんにゃく ○ちくわ さとう ○うずらたまご みりん ○がんもどき さけ ★だいこん しょうゆ</p> <p>おかかあえ</p> <p>★キャベツ ○かつおぶし ★きゅうり さとう ★にんじん しょうゆ</p> <p>568kcal</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11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 火	パン カレースパ汁 なばなのサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳 パン(小麦) カレースパ汁[スパゲッティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] なばなのサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵] マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
2 水	金平そぼろ丼 こっばなます	ジョア 金平そぼろ丼[豚 鶏 卵 調味料(小麦 大豆)] ジョア(乳) こっばなます[油揚げ(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)]
3 木	ちらし寿司 きざみのり(小袋) すまし汁 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ)	牛乳 ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) きざみのり(無) すまし汁[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)]
4 金	パン ミネストローネ 白身魚フライ タルタルソース	牛乳 パン(小麦) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚フライ(小麦 大豆) タルタルソース(卵 りんご)
7 月	中華丼 ぎょうざフライ(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)] ぎょうざフライ(小麦 大豆 豚)
8 火	パン フォーのスープ 焼きウインナー(野菜ソース)	牛乳 パン(小麦) フォーのスープ[鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏)]
9 水	ごはん とんこつ煮 ささみと海藻の梅サラダ	牛乳 とんこつ煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 小麦)] ささみと海藻の梅サラダ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
10 木	ごはん ミルメークコーヒー 小松菜と油揚げのみそ汁 さんまの蒲焼き	牛乳 ミルメークコーヒー(無) 小松菜と油揚げのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さんまの蒲焼き[調味料(小麦 大豆)]
11 金	パン クリームシチュー キャロットラペ いちご(2個)	牛乳 パン(小麦) クリームシチュー[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)]
14 月	カレーライス 大根ツナサラダ	牛乳 カレーライス[豚 牛 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ツナサラダ[調味料(小麦 大豆 ごま)]
15 火	チョコチップパン ユイミータン ヤンニョムチキン(2個)	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) ユイミータン[鶏 豚 うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ヤンニョムチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
16 水	ごはん 卒業祝いゼリー ほうれん草のみそ汁 照り焼きハンバーグ	牛乳 卒業祝いゼリー(大豆) ほうれん草のみそ汁[豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 照り焼きハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
17 木	わかめごはん とんこつラーメン 豚の天ぷら	ジョア わかめごはん(無) ジョア(乳) 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)] 豚の天ぷら[豚(豚 小麦 乳 大豆) 小麦]
18 金	給食は、ありません。	
22 火	パン いちごミックスジャム ひよこ豆のスープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) ひよこ豆のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(牛 小麦 大豆 乳)
23 水	ごはん キムチ煮 ほねくの磯辺揚げ	牛乳 キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ほねくの磯辺揚げ(小麦)
24 木	ごはん のりの佃煮 おでん おかかあえ	ジョア のりの佃煮(小麦 大豆) ジョア(乳) おでん[鶏 がんも(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆)] おかかあえ[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。