

3月 給食だより

令和6年2月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

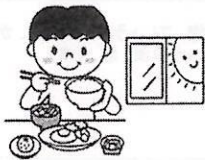


ひ しょくせい かつ ぶ がかえ 日ごろの食生活を振り返ろう!

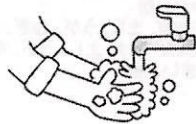


はや いま がくねん す ごす ひ のこ ねんかん きゅう
早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給
しょくじ かん ぶ がかえ しょくせい かつ ぶ いろいろ せいちよう
食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるよう
になったり、苦手だった物が食べられるようになったりと、色々な成長
があったのではないのでしょうか。日ごろの食生活についても、各自で振
りかえ 返ってみましょう。

あさ かいにちた 朝ごはんを毎日食
べていますか？



しょくじ まえ て 食事の前に手をき
れいに洗っていますか？



「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしてい
ますか？



よくかんで、味わ
って食べています
か？



にがて た もの 苦手な食べ物にも
ちようせん 挑戦しています
か。



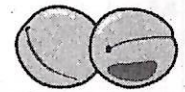
まいにち しょくじ たの 毎日の食事を楽し
んでいますか。



ほんねんど きゅうしょく とうちりょうり しょくざい
本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。
こんげつ とうちしょくざい うめ
今月のご当地食材は、「きざみ梅」です。

うめ わ か やまけん だいひょう とくさんぶつ ひと せいさんりょう ぜん
◎梅は、和歌山県を代表する特産物の一つです。生産量は全
こくいち ぜんこくせいさんりょう はんぶん いじょう し
国一位で、全国生産量の半分以上を占めています。

がつ か きゅうしょく わ か やまけん うめ しょう しんこんだて
◎3月8日の給食に、和歌山県産のきざみ梅を使用した新献立
「さばのうめ煮」が登場します。梅のさっぱりした風味を加え
たさばの煮物です。

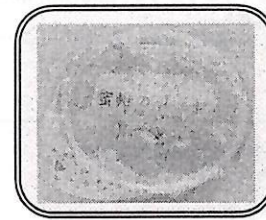


ぞつぎょう しんきゅう 卒業・進級おめでとございます!

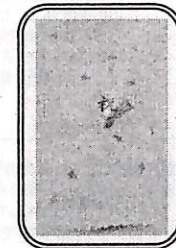
がつ か こんだて せきはん ぎゅうにゅう じる
3月14日の献立は、「赤飯・牛乳・すまし汁・トンカツ・ボイルキャベツ・セ
レクトデザート」の、いわ こんだて
お祝い献立です。

せきはん ちょうりしつ あずき こめ ごめ いっしょ た
赤飯は、調理室で小豆をゆで、米・もち米と一緒に炊きます。トンカツ
ひとりまい ちょうりしつ こども
は、1人1枚ずつ調理室で衣をつけて揚げます。

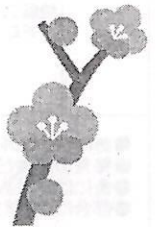
か き ふた じぜん えら どうじつ た
セレクトデザートは、下記の二つから事前に選んだものを当日食べます。



みかんゼリー



お祝いわがし



学校給食献立表

3/1 金 ~ 3/21 木

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
3/1 金 はし	ちらしずし 牛乳 赤だし がんもどきの煮物 ひなあられ	【米、だしこんぶ、〈水〉、酢、砂糖、塩、たまご、サラダ油、ちくわ、にんじん、れんこん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉、きざみのり】 【とうふ、うすあげ、えのきたけ、みつば、干しわかめ、みそ、赤だしみそ、けずりぶし、〈水〉】 【がんもどき、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉】 【ひなあられ	3/12 火	あげパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	【コッペパン、油、グラニュー糖】 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉】 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
3/4 月 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ おひたし	【米】 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【はくさい、テンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉】	3/13 水 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 焼きししゃも	【米】 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん】 【ししゃも、油
3/5 火 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん ブロッコリーのマヨネーズ あえ	【ミニパン】 【うどん、ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレールウ、けずりぶし、〈水〉】 【ブロッコリー、はなかつお、マヨネーズ、しょうゆ濃	3/14 木 ★ はし	赤飯 牛乳 すまし汁 トンカツ ポイルキャベツ ※みかんゼリー または ※お祝いわがし	【米、もち米、あずき、塩、〈水〉】 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油、白ごま、とんかつソース、ケチャップ】 【キャベツ】 【ゼリー または 【お祝いわがし
3/6 水 ★ はし	たきこみごはん 牛乳 すまし汁 じゃが芋のひじき煮	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、酒、塩、〈水〉】 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、めひじき、ちくわ、じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、けずりぶし、〈水〉】	3/15 金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ おひたし ◆小学校のみ提供します	【米】 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉】 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉】
3/7 木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ミンチカツ	【コッペパン】 【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、牛乳、粉チーズ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉】 【ミンチカツ、油	3/18 月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ おひたし ◆さつき学園のみ提供します	【米】 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉】 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉】
3/8 金 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 みそおでん さばのうめ煮	【米】 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぷら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉】 【さば、きざみ梅、土しょうが、三温糖、しょうゆ濃、みりん、酒、〈水〉】	3/19 火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かぶと鶏団子のスープ あげしゅうまい	【米、ゆかり粉】 【とりひき肉、土しょうが、ねぎ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、でんぷん、かぶ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、〈水〉】 【しゅうまい、油
3/11 月 ★ はし	わかめごはん 牛乳 豚豚スープ チヂミ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉】 【やきぶた、はるさめ、はくさい、テンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉】 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油	3/21 木 はし	ミニバターパン 牛乳 春野菜のスパゲティ 白菜とひじきのサラダ	【ミニバターパン】 【スパゲティ、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、なのはな、にんじん、にんにく、油、白ぶどう酒、塩、こしょう、しょうゆ濃】 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ濃、酢、塩

- あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。
- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

◆3月1日は「ちらしずし・赤だし・がんもどきの煮物・ひなあられ」のひなまつり献立です。



児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	507	21.4	19.1	311	77	1.8	2.5	191	0.39	0.5	20	3.7	1.9
学年 3・4年	582	24.3	21	330	89	2.2	2.8	218	0.46	0.54	25	4.6	2.3
学年 5・6年	658	27.3	23.1	352	101	2.6	3.2	246	0.53	0.58	29	5.5	2.7