

給食だより 3月

呉市教育委員会
学校施設課



3月は学年のまとめ、そして、新しい学年、旅立ちの準備の月でもあります。
規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕ごはんをしっかりと味わいながら食べて、新しい学年、学校への扉を開く準備をしていきましょう。

1年間の食生活をふいかえってみましょう！

みなさんは「はい」がいくつあるでしょうか？1年間をふりかえってみて、できたことは継続して、できなかったことは、なぜできなかったのかを考え、これからできるように取り組んでいきましょう。

①毎日、しっかり朝ごはんを食べることができた。



②ひと口ひと口、よくかんで味わいながら食べることができた。



③好ききらいしないで、何でもおいしく食べることができた。



④必ず石けんを使って手洗いをして食事をすることができた。



⑤食事のマナーを守って、楽しく食事をすることができた。



⑥日本の食文化や食べ物の生産などについて関心を持ちながら食事をすることができた。



⑦食べ物やそれに関する人びとに感謝の気持ちをもちながら食事をすることができた。



⑧おやつを食べるときには、時刻、内容、量などを考えながら食べることができた。



「ひろしま給食推進プロジェクト」

「ひろしま給食」でSDGsを考えよう!!～未来へつなげる、産地とつながる食卓～

令和5年度の「ひろしま給食推進プロジェクト」のテーマは、「ひろしま給食」で考えよう！地元食材と食文化の魅力再発見でした。このテーマに合わせて、広島県産の指定食材5品目（青ねぎ、大豆、ほうれん草、レモン、牛乳）を使用したメニューの応募が多数ありました。

給食では、3月6日（水）に昭和北小学校の児童が考案した「栄養たっぷりまめな丼」が登場します。鉄分たっぷりのほうれん草と、たんぱく質たっぷりの大豆を使った栄養満点のメニューです。お楽しみに！

令和6年3月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 小袋類がある日です 卵料理の日です	ひなまつり 3月3日は、「ひなまつり」 女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。 給食では、3月1日（金）に「手巻きずし」をとりいれています。のりの上に酢飯、具（ウインナー、カニカマ、卵）をのせて食べて下さいね。			1 手巻きずし、発酵乳 さばのカレー揚げ よろこぶ白菜 手巻きの具 （ウインナー、カニカマ、卵） たらこポテト 手巻きのり 行事食：ひなまつり エネルギー 857 kcal
4 ごはん、牛乳 こめカラ キャベツソテー 大根ときゅうりのツナあえ みかん缶 エネルギー 854 kcal	5 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ フライドポテト 春雨の五目炒め コールスローサラダ エネルギー 799 kcal	6 給食なし	7 卒業式 給食なし	8 ごはん、牛乳 白身魚のフライ ボイルブロッコリー 豚肉と白菜のみそ煮 ちくわのマヨ炒め 小袋タルタルソース エネルギー 808 kcal
11 ごはん、牛乳 豚肉のかりん揚げ インゲンソテー じゃがソーセージ キャベツの柚子の香和え エネルギー 829 kcal	12 ごはん、牛乳 さばの藻塩焼き 小松菜の炒め物 五目豆 揚げしゅうまい エネルギー 813 kcal	13 メンチカツバーガー、牛乳 （パンズパン、 ボイルキャベツ、メンチカツ） BKB （ぶち完璧なボロネーゼ） キャラメルポテト ヨーグルト 小袋お好みソース エネルギー 777 kcal	14 ごはん、牛乳 チーズダッカルビ風 野菜炒め 塩マーボー豆腐 ブロッコリーのゆかりあえ エネルギー 829 kcal	15 ごはん、牛乳 さわらの南部揚げ もやしのソテー チキンボールのトマト煮 ひじきサラダ 不足しがちな海藻類：ひじき エネルギー 840 kcal
18 ごはん、牛乳 コロッケ チンゲン菜の炒め物 中華はるさめ かぼちゃのそぼろ煮 カレー エネルギー 792 kcal	19 ごはん、牛乳 豚肉の塩麴焼き ほうれん草のソテー 白菜とツナのナムル風サラダ レバーの甘辛揚げ エネルギー 811 kcal	20 春分の日	21 ごはん、牛乳 白身魚のもみじ揚げ グリーンポテト 焼きそば インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 753 kcal	22 ごはん、牛乳 酢鶏 高野豆腐の卵とし 大根のごまドレ和え ふりかけ エネルギー 821 kcal



3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます♪

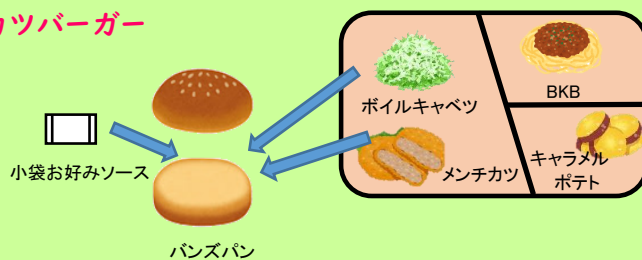
何事も、健康な体があってこそです。あなたの体は、あなたが食べたものでつくられることを忘れず、「食べること」を大切にしてくださいね。



3月の献立から

3/13（水）メンチカツバーガー

パンズに、ボイルキャベツ、メンチカツをはさんで、小袋のお好みソースをかけて食べてください。



※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和6年3月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	金	手巻き寿司	ごはん（米）・合わせ酢・手巻のり							
		さばのカレー揚げ	（冷）さば切り身60g・おろししょうが・酒・こいくちしょうゆ・カレー粉・でん粉・食油			●				
		よろこぶ白菜	はくさい・にんじん・塩昆布			●				
		★手巻きの具	手巻用チキンウインナー・かにかまフレーク・（冷）殺菌液卵・食塩・上白糖・食油	●	●	●				●
		たらこポテト	たらこ（切れ子）・じゃがいも・たまねぎ・食油・食塩・こしょう・乾燥パセリ							
		発酵乳	125ml ジョア（マスカット）		●					
4	月	ごはん	ごはん（米）							
		こめカラ	鶏肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・米粉・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・にんじん・食油・食塩・こしょう				●			
		大根ときゅうりのツナあえ	だいこん・きゅうり・にんじん・まぐろ水煮・こいくちしょうゆ・みりん・食塩・糸削り節			●				
		みかん缶	みかん缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
5	火	ごはん	ごはん（米）							
		豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（たまねぎ、にんじん、枝豆、鶏肉、豆腐、パン粉、小麦粉、牛脂）・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●				
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト（北海道産）・食油・食塩							
		春雨の五目炒め	はるさめ・豚肉・たまねぎ・にんじん・太もやし・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・（冷）カーネルコーン・にんじん・フレンチドレッシング白	●						
		牛乳	牛乳		●					
6	水	ごはん	ごはん（米）							
		栄養たっぷりまめな丼	鶏肉・（冷）ほうれん草・大豆水煮・食油・おろしにんにく・粉とうがらし・上白糖・ナンプラー・こいくちしょうゆ・葉ねぎ			●				
		グリーンマカロニ	マカロニ（エルボ）・食油・食塩・乾燥パセリ・こしょう			●				
		もやしとハムのナムル	太もやし・ローズハム・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・白いりごま・中華だし・ごま油			●				
		小松菜パプリカソテー	（冷）小松菜・（冷）赤パプリカ（千切り）・たまねぎ・食油・食塩・こしょう・コンソメ			●				
		牛乳	牛乳		●					
8	金	ごはん	ごはん（米）							
		白身魚のフライ	（冷）ホキフライ60g・食油・ノンエッグタルタルソース（植物油脂・醸造酢・ビクルス・レモン果汁・乾燥パセリ）			●				
		ポイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩							
		豚肉と白菜のみそ煮	豚肉・はくさい・糸こんにゃく・木綿豆腐・葉ねぎ・食油・かつおだし・上白糖・中みそ・こいくちしょうゆ			●				
		ちくわのマヨ炒め	ちくわ・ノンエッグマヨネーズ・青のり			●				
		牛乳	牛乳		●					
11	月	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のかりん揚げ	豚肉・おろししょうが・うすくちしょうゆ・でん粉・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・白いりごま			●				
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット・たまねぎ・食油・食塩・こしょう							
		じゃがソーセージ	ポークウインナー・じゃがいも・たまねぎ・乾燥パセリ・食油・食塩・こしょう							
		キャベツの柚子の香和え	キャベツ・にんじん・上白糖・食塩・食酢・ゆず果汁							
		牛乳	牛乳		●					
12	火	ごはん	ごはん（米）							
		さばの鰯塩焼き	（冷）さば切り身60g・鰯塩							
		小松菜の炒め物	（冷）小松菜・（冷）カーネルコーン・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		五目豆	鶏肉・大豆水煮・板こんにゃく・にんじん・ごぼう・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		揚げしゅうまい	しゅうまい（豚肉、たまねぎ、パン粉、しょうが、小麦粉）・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
13	水	メンチカツバーガー	（冷）パンズパン・（冷）メンチカツ60g（キャベツ、豚肉、鶏肉、パン粉、小麦粉）・食油・キャベツ・食塩・小袋お好みソース			●				
		BKB（ぶち完璧な＊味＊ゼ）	スパゲティ（干）・鶏肉・おろしにんにく・たまねぎ・にんじん・小麦粉・（冷）グリーンピース・ダイスカットトマト・お好みソース・ケチャップ・食塩・こしょう・食油・オリーブ油			●				
		キャラメルポテト	（冷）さつまいも・食油・バター・上白糖			●				
		ヨーグルト	ソファール元氣ヨーグルト			●				
		牛乳	牛乳		●					
14	木	ごはん	ごはん（米）							
		チーズダッカルビ風	鶏肉・おろしにんにく・おろししょうが・赤みそ・酒・上白糖・コチュジャン・こいくちしょうゆ・ごま油・シュレッドチーズ		●	●				
		野菜炒め	（冷）カーネルコーン・キャベツ・にんじん・太もやし・食油・酒・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		塩マーボー豆腐	木綿豆腐・鶏肉・たまねぎ・だけのこ水煮・にんじん・おろしにんにく・おろししょうが・食油・トウバンジャン・中華だし・食塩・こしょう・みりん・酒・でん粉・ごま油・葉ねぎ・ラー油			●				
		ブロッコリーのゆかりあえ	（冷）ブロッコリー・にんじん・食塩・ゆかり							
		牛乳	牛乳		●					
15	金	ごはん	ごはん（米）							
		さわらの南部揚げ	さわり切り身（冷）60g・酒・天ぷら粉・食油・食塩・黒ごま			●				
		もやしのソテー	太もやし・にんじん・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		チキンボールのトマト煮	（冷）チキンボール・食油・たまねぎ・にんじん・食油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●				
		ひじきサラダ	干ひじき・かにかまフレーク・きゅうり・（冷）カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				●
		牛乳	牛乳		●					
18	月	ごはん	ごはん（米）							
		コロック	コロック（じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉）・食油	●	●	●				
		チンゲン菜の炒め物	（冷）チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・食油・食塩・こしょう							
		中華はるさめ	はるさめ・きゅうり・にんじん・かにかまフレーク・（乾）きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩			●				●
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉・食油・かぼちゃ・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩・でん粉			●				
		カレー	カレー　ビーフレットルトパウチ		●	●				
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
19	火	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉の塩麴焼き	豚肉・塩麴・酒・上白糖							
		ほうれん草のソテー	（冷）ほうれん草・にんじん・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		白菜とツナのナムル風サラダ	はくさい・1kgライトツナフレーク水煮・にんじん・ごま油・こいくちしょうゆ・白いりごま			●				
		レバーの甘辛揚げ	カットレバー・ミニでん粉付・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん・トウバンジャン			●				
		牛乳	牛乳		●					
21	木	ごはん	ごはん（米）							
		白身魚のもみじ揚げ	（冷）ホキ切り身60g・天ぷら粉・（冷）人参ペースト・食塩・食油			●				
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう							
		焼きそば	中華そば・豚肉・にんじん・たまねぎ・キャベツ・お好みソース・ウスターソース・こしょう・食油			●				
		インゲン竹輪の和えもの	（冷）いんげんまめカット・ちくわ・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩			●				
		牛乳	牛乳		●					
22	金	ごはん	ごはん（米）							
		酢鶏	鶏肉・おろししょうが・酒・でん粉・食油・たまねぎ・にんじん・だけのこ水煮・青ピーマン・ごま油・中華だし・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●				
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐（細切）・たまねぎ・にんじん・（冷）殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		大根のこまドレ和え	だいこん・きゅうり・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		ふりかけ	お魚ふりかけ（混合削り節粉末・砂糖・ごま・しょうゆ・みりん・青のり）			●				
		牛乳	牛乳		●					

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	815kcal	1.5%	349mg	4.2mg	797μgRE	0.4mg	1.9mg	29mg	3.8g	2.7g
基 準	830kcal	1.3～2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7g	2.5g

- 給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある 7 品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
- 食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1 つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
- 製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの）については記載しておりません。