

給食だより3月

呉市教育委員会
学校施設課

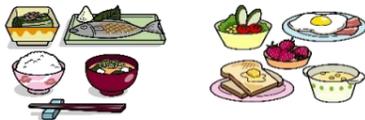


3月は学年のまとめ、そして、新しい学年、旅立ちの準備の月でもあります。規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕ごはんをしっかりと味わいながら食べて、新しい学年、学校への扉を開く準備をしていきましょう。

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」がいくつあったでしょうか？1年間をふり返ってみて、できたとことは継続して、できなかったところは、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。



令和4年3月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>《マークの説明》</p> <p> スプーンがあると食べやすいですよ</p> <p> 汁物がある日です</p> <p> 卵料理の日です</p>	<p>1</p> <p>ごはん、牛乳 とり天 ポイルキャベツ 呉の肉じゃが インゲンツナ ごまドレ和え 小袋ポン酢</p> <p>7・8年休み</p> <p>エネルギー 874 kcal</p>	<p>2</p> <p>ごはん、牛乳 メンチカツ スパゲティーソテー 生揚げのカレー炒め もやしのさっぱり和え</p> <p>7・8年休み</p> <p>エネルギー 804 kcal</p>	<p>3</p> <p>ちらし寿司、発酵乳 さけの塩麹焼き 三色かき揚げ ちらし寿司の具 (まぐろ、カニカマ、卵) 菜の花のごま和え フルーツ白玉</p> <p>行事食：ひなまつり</p> <p>エネルギー 796 kcal</p>	<p>4</p> <p>ごはん、牛乳 小松菜のふわふわ チキンナゲット キャベツソテー 小いわしの酢豚風 〜いつも美味しさはそばに〜 野菜たっぷり マカロニサラダ</p> <p>エネルギー 863 kcal</p>
<p>7</p> <p>ごはん、牛乳 トンテキ もやしのソテー 塩やきそば わかめきゅうり カニカマ生酢</p> <p>9年休み</p> <p>エネルギー 825 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚の天ぷら 小松菜の炒め物 豆腐の中華煮込み インゲンごま和え 小袋天つゆ</p> <p>9年休み</p> <p>エネルギー 746 kcal</p>	<p>9</p> <p>食パン、牛乳 チーズ脱？カルビ ポイルブロッコリー 白菜とツナのナムル風サラダ イタリアンマカロニ ジュリアンスープ 小袋いちごジャム 小袋チーズソース</p> <p>エネルギー 855 kcal</p>	<p>10</p> <p>ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ おろしソース フライドポテト マーミナーチャンプル 小松菜のじゃこ炒め 小袋のり佃煮</p> <p>エネルギー 788 kcal</p>	<p>11</p> <p>全校休み</p>
<p>14</p> <p>全校休み</p>	<p>15</p> <p>ゆかりごはん、牛乳 コロッケ 炒めビーフン 噛みってる！GoGo炒め ブロッコリーツナ和え</p> <p>エネルギー 830 kcal</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳 さばの塩焼き がんも・大根煮 糸こんにゃくの ピリ辛炒め 大学いも</p> <p>エネルギー 865 kcal</p>	<p>17</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ 二色ソテー わかめサラダ みかん缶</p> <p>エネルギー 873 kcal</p>	<p>18</p> <p>ごはん、牛乳 すきやき ほうれん草卵炒め コールスローサラダ 納豆</p> <p>エネルギー 812 kcal</p>
<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22</p> <p>ごはん、牛乳 ドライカレー 粉ふき芋 中華はるさめ 蒸しゅうまい</p> <p>エネルギー 819 kcal</p>	<p>23</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のかりん揚げ インゲンソテー 大根とハムのサラダ にんじんシリシリ</p> <p>エネルギー 828 kcal</p>	<p>24</p> <p>ごはん、牛乳 タラのフライ キャベツソテー チキンボールのトマト煮 ひじきの炒め煮</p> <p>不足しがちな海藻類：ひじき</p> <p>エネルギー 794 kcal</p>	<p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆5月から給食を希望される場合...</p> <p>3月22日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。(月単位で変更できます)</p>

「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～

平成25年度から実施してきた「ひろしま給食100万食プロジェクト」をリニューアルし、令和3年度から、「ひろしま給食推進プロジェクト」として実施します。プロジェクトの趣旨は、学校・家庭・地域が一体となり、学校給食を活用した食育の推進を通して、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けた児童生徒を育成することです。

給食では、3月4日(金)に阿賀小学校の児童が考案した「小松菜のふわふわチキンナゲット」や西条農業高等学校の生徒が考案した「小いわしの酢豚風〜いつも美味しさはそばに〜」が登場します。栄養満点のおかずです。給食を食べてパワー全開だ〜!

(参考資料:「たよりになるね!食育ブック5」(少年写真新聞社))



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。



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3日(木)に「ちらし寿司」をとりいれています。ちらし寿司に、具(まぐろ、カニカマ、卵)をのせて食べて下さいね。



3月9日(水)は新メニューの「チーズ脱(ダツ)?カルビ」です。韓国の、タッ(鶏肉)とカルビ(あばら骨)の鶏肉料理です。小袋のチーズソースをタッカルビにかけて食べてもよし!そのまま食べるのもよし!あなたはチーズダッカルビ チーズ脱カルビ? どちらが好みでしたか?



※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4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	海苔	えび	かに
1	火	ごはん	ごはん(米)							
		とり天	鶏むね肉・酒・しょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油			●				
		小袋ボン酢	しょうゆ・柑橘果汁・糖類・醸造酢			●				
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩							
		呉の肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
2	水	インゲンツナごまドレ和え	(冷) さやいんげん・人参・まぐろ水煮フレーク・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		メンチカツ	(冷) メンチカツ・食油			●				
		スパゲティソーテ	スパゲティ・こしょう・食油・食塩・乾燥パセリ・コンソメスープの素			●	●			
3	木	生揚げのカレー炒め	生揚げ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・(冷) グリンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉				●			
		もやしのおさっぱり和え	太もやし・きゅうり・食塩・ゆかり							
		牛乳	牛乳		●					
		ちらし寿司	ごはん(米)・ちらしずしの素			●				
		さげの塩麹焼き	(冷) さげ切り身・塩麹・酒・食油						●	
4	金	三色かき揚げ	玉ねぎ・(冷) カーネルコーン・(冷) さやいんげん・素干しえび・天ぷら粉・食塩・食油				●			
		★ちらし寿司の具	まぐろ味付けフレーク・かにかまフレーク・卵・食塩・上白糖・食油	●		●			●	
		菜の花のごま和え	(冷) 菜の花・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		フルーツ白玉	春夏冬だんご・みかん缶詰・パインアップル缶							
		発酵乳(ジョア)	ジョア(ストロベリー)		●					
7	月	ごはん	ごはん(米)							
		トンテキ	豚ロース・酒・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・ウスターソース・ケチャップ・みりん・にんにく・でん粉			●				
		もやしのソーテ	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		塩やきそば	中華めん・キャベツ・玉ねぎ・(冷) 赤パプリカ・青ピーマン・豚もも・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
		わかめきゅうりカニカマ生酢	カットわかめ・きゅうり・切干大根・かにかまフレーク・食酢・上白糖・食塩	●		●				●
8	火	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		白身魚の天ぷら	(冷) ホキ切り身・酒・天ぷら粉・食油			●				
		小袋天つゆ	しょうゆ・発酵調味料・ぶどう糖			●				
		小松菜の炒め物	(冷) 小松菜・玉ねぎ・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
9	水	豆腐の中華煮込み	豚もも・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・葉ねぎ・しょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●				
		インゲンごま和え	(冷) さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		食パン	食パン8枚切り		●	●				
		小袋いちごジャム	いちご・水あめ・砂糖							
10	木	チーズ脱?カルビ	鶏もも・(冷) さつまいも・キャベツ・玉ねぎ・にら・焼き肉のたれ・ごま油			●				
		小袋チーズソース	ナチュラルチーズ・バター・乳化剤		●					
		ポイルブロッコリー	(冷) ブロッコリー・食塩							
		白菜とツナのナムル風サラダ	白菜・大根・まぐろ水煮フレーク・人参・カットわかめ・こいくちしょうゆ・中華だし・食塩・ごま油・白いりごま			●				
		イタリアンマカロニ	マカロニ・玉ねぎ・人参・青ピーマン・食油・トマトピューレー・ケチャップ・食塩・こしょう・ウスターソース			●				
11	金	ジュリアンスープ	ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・人参・乾燥パセリ・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・コンソメスープの素	●	●	●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		豆腐ハンバーグおろしソース	(冷) 豆腐ハンバーグ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒・大根・でん粉			●				
		フライドポテト	(冷) フレンチポテトクリンクル・食油・食塩			●				
14	月	★マーミナーチャンプル	太もやし・にら・人参・玉ねぎ・まぐろ油漬・卵・ごま油・かつおだし・食塩・こしょう・和え物用削り節	●						
		小松菜のじゃこ炒め	(冷) 小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		小袋のり佃煮	しょうゆ・水あめ・干しひとえぐさ・でんぷん			●				
		牛乳	牛乳		●					
		麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦							
15	火	カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●				
		ヒレカツ	(冷) ヒレカツ・食油			●				
		キャベツソーテ	キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮フレーク・しらす干し・白菜・(冷) 小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		パイン缶	パインアップル缶							
15	火	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		ゆかりごはん	ごはん(米)・ゆかり							
		コロッケ	コロッケ・食油			●	●			
		炒めビーフン	豚もも・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	海苔	えび	かに
16	水	ごはん	ごはん(米)							
		さばの塩焼き	(冷) さば切り身・食塩・食油							
		がんも・大根煮	ひとくちがんも・大根・人参・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく・鶏ひき肉・たまねぎ・青ピーマン・(冷) 赤パプリカ・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			●				
		大学いも	(冷) さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
17	木	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		鶏肉のから揚げ	鶏もも・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油			●				
		二色ソーテ	青ピーマン・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・人参・(冷) カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング	●	●	●				
18	金	みかん缶	みかん缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		すきやき	牛肉・食油・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・白菜・葉ねぎ・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		★ほうれん草卵炒め	(冷) ほうれん草・卵・玉ねぎ・ベーコン・人参・食塩・こしょう・食油	●	●	●				
22	火	コールスローサラダ	キャベツ・(冷) カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白	●						
		納豆	納豆(タレ付き)			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		ドライカレー	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・(冷) グリンピース・食油・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
23	水	粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう							
		中華はるさめ	春雨・かにかまフレーク・きゅうり・人参・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	●		●			●	
		蒸しゅうまい	ポークしゅうまい			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
24	木	豚肉のかりん揚げ	豚もも・しょうが・こいくちしょうゆ・でん粉・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・白いりごま			●				
		インゲンソーテ	(冷) さやいんげん・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう			●				
		大根とハムのサラダ	大根・ロースハム・キャベツ・人参・(冷) カーネルコーン・和風ドレッシングしょうゆ味	●	●	●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ水煮フレーク・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
24	木	ごはん	ごはん(米)							
		タラのフライ	(冷) タラフライ・食油			●				
		キャベツソーテ	キャベツ・食油・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・玉ねぎ・(冷) ブロッコリー・食油・トマトピューレー・ケチャップ・ウスターソース・コンソメスープの素・上白糖・食塩・こしょう			●	●			
		ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●	●			
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	828kcal	15%	353mg	3.2mg	419μgRE	0.5mg	1.6mg	33mg	4.6g	2.9g
基 準	830kcal	13~20%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	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。