

令和4年度

3月 給食予定献立表

新津東部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
 なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)		
			たんすい か ぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	む 無機質	ビタミン		
1 (水)		ごはん	こめ						
		マーボー豆腐	でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいず みそ かき(オイスター ソース由来)		にら にんじん	ながねぎ にんにく しょうが しいたけ	
		中華サラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ハム		にんじん	もやし きゅうり	
		くだもの						でこぼん(よてい)	
		牛乳				ぎゅうにゅう			
2 (木)		ごはん	こめ						
		キャベツのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ			キャベツ えのきたけ	
		牛肉とこんにゃくの 煮込み	こんにゃく ざらめとう		ぎゅうにく				
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	もやし	
		牛乳				ぎゅうにゅう			
3 (金)	 二中・五中 3年生最終日	いろどりごはん	こめ さとう				のざわな しそ にんじん あかキャベツ	あかかぶ だいこん しばづけ	
		すまし汁			かまぼこ とうふ ほたて	わかめ		えのきたけ たけのこ	
		新潟県産いかメンチ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	いか たら				たまねぎ
		菜の花のマヨネーズあえ	さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	とりにく		なばな にんじん	ホールコーン	
		◎幼・小) ももゼリー	さとう みずあめ						もも
		◎中) お祝いデザート (乳・卵なし)	さとう もちこ でんぷん みずあめ じょうしんこ	あぶら	とうにゅう	かんてん			いちご
		牛乳				ぎゅうにゅう			
6 (月)	二中・五中なし	ごはん	こめ						
		もずくと卵のみそ汁	でんぷん		とうふ たまご みそ	もずく		ながねぎ えのきたけ	
		じゃがいもの揚げ煮	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	
		コーン入りひたし					こまつな	もやし ホールコーン	
		牛乳				ぎゅうにゅう			

そつ えん そつ ぎょう しん きゅう
卒園・卒業・進級
 おめでとーございませう



3月の給食では、みなさんの卒園・卒業・進級を
 お祝いして「デザート」が各園・校の最終日
 (中学校は3年生の最終日)につきます。



★今月のベジランドにいつさんからの野菜★
ながねぎ うちまめ

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは、他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
7 (火)		ごはん	こめ					
		臭汁	じゃがいも		うちまめ みそ だいず		こまつな	だいこん えのきたけ ながねぎ
		さばの照り焼き	さとう		さば			
		切り干し大根の炒め煮	さとう こんにゃく	ごま あぶら	あぶらあげ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ
		◎幼・小) のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう		
		◎中) のむヨーグルト	さとう			生乳 にゅうせいひん		
8 (水)	五中2年生なし	ごはん	こめ					
		わかめとあさりのみそ汁	じゃがいも		とうふ あさり みそ	わかめ		ながねぎ
		野菜コロッケ	じゃがいも パンこ こめこ さとう こむぎこ	あぶら			ほうれんそう にんじん	キャベツ
		千草あえ	はるさめ さとう	あぶら			にんじん こまつな	もやし ホールコーン
		牛乳				ぎゅうにゅう		
9 (木)	五中2年生なし	もち麦ごはん	こめ もちむぎ					
		ハヤシチュー	じゃがいも こめこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ラード	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム
		ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり ホールコーン
		くだもの(2こ)						いちご(よてい)
		牛乳				ぎゅうにゅう		
10 (金)	東北地方 こんだて 五中2年生なし 二中・五中 最終日	ごはん	こめ					
		はっと汁	わんたん ぶ	あぶら	とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ まいたけ ぶなしめじ
		さめのナゲット (幼1こ, 小・中2こ)	パンこ でんぷん さとう こむぎこ コーンフラワー	あぶら	さめ たら だいず			たまねぎ
		三陸産茎わかめの きんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう
		◎ブルーベリーゼリー	さとう こなあめ					ブルーベリー
		牛乳				ぎゅうにゅう		
13 (月)		ごはん	こめ					
		白菜と油揚げのみそ汁			あぶらあげ みそ		とうな	だいこん はくさい
		鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ		
		野沢菜炒め	さとう みすあめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく		のざわな にんじん	
		牛乳				ぎゅうにゅう		

日 曜	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
14 (火)		ごはん	こめ					
		肉じゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ
		鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう
		じゃこあえ	さとう	ごまあぶら		かたくちいわし	こまつな にんじん だいこんな	はくさい
		牛乳				ぎゅうにゅう		
15 (水)		ごはん	こめ					
		さつま汁	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん	ながねぎ ごぼう だいこん
		ニギスフライ (幼1び, 小2び)	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		にぎす		
		ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	キャベツ
		牛乳				ぎゅうにゅう		
16 (木)		ごはん	こめ					
		やさいふりかけ	さとう	あぶら	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんな あかしそ かほちゃ にんじん	
		コーンスープ	こむぎこ	あぶら バター	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	コーン たまねぎ
		ハンバーグ ケチャップソースかけ	パンこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ
		シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり
		牛乳				ぎゅうにゅう		
17 (金)	結幼・ 結小・阿小・新小 最終日	ごはん	こめ					
		さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ
		とりのから揚げ	こめこ でんぷん	あぶら	とりにく			
		ひたし					こまつな	もやし
		◎お祝いデザート	さとう こむぎこ みずあめ でんぷん ショートニング	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう		いちご
		牛乳				ぎゅうにゅう		

給食レシピ紹介

シャキシャキサラダ

材料(4人分)

じゃがいも	200g
きゅうり	50g
にんじん	20g
細切りアーモンド	20g
サラダ油	8g (小さじ2)
酢	5g (小さじ1)
塩	2.5g (小さじ1/2)
こしょう	少々

作り方

- ①じゃがいも, きゅうり, にんじんはせん切りにする。
- ②じゃがいもは水でよくさらし, でんぷんを落とす。
- ③じゃがいも, にんじん, きゅうりは歯ごたえが残るよう, さっとゆでて水にさらす。
- ④{ 中の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り, 野菜, アーモンドとあえる。

作り方のポイント

- 野菜をゆで終わった後に, すぐに冷たい水でさらします。
- 学校給食では, 衛生管理のため, きゅうりもゆでて使っています。ご家庭ではそのままどうぞ。



がつ か とう ほく ち ほう た もの りょう り

3月10日は東北地方の食べ物や料理を いただきます!!

じる

☆はっと汁

はっと汁は、宮城県の郷土料理です。小麦粉をねった生地を薄く
のばしてゆでたものを「はっと」といいます。季節の野菜などと
一緒に汁に入れます。今回は、わんたんで代用しました。

☆さめのナゲット

宮城県は日本で一番多くサメが水揚げされ、給食に
もよく登場します。宮城県でとれたサメをナゲットに
しました。



さんりくさん

☆三陸産

くき
きんぴら

宮城県や岩手県の三陸地方でとれる茎わかめを使いました。三陸の
海は栄養が豊富で、わかめをはじめ、海の幸がたくさんとれます。
きんぴらで、三陸の茎わかめをいただきます。

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
きなかつたことは「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

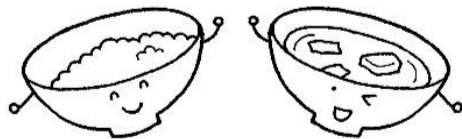
好ききらいをしないで
食べた

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



一年間ありがとうございました



今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
新年度も子どもたちのために、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう
取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



新津東部学校給食センター 職員一同