

令和5年（2023年）3月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
献立	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 花野菜のサラダ もち麦めん	ごはん 牛乳 肉とじゃが芋のうま煮 野菜の梅昆布あえ	ちらしずし 牛乳 鯖の天ぷら 小松菜の三色和え 菜の花のすまし汁 ひなまつりデザート	黒糖パン 牛乳 鮪のオーロラ煮 キャベツのゆかり和え ベーコンと青梗菜のスープ	小型パン 牛乳 チキンソテー 大根とほうれん草のサラダ 豆乳のポタージュ お楽しみデザート	麦ごはん カレーライス 牛乳 ひねポンサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ 青梗菜ときのこのソテー みそ汁
食 品 名 (g)	精白米 1食 牛乳 1本 ハンバーグ 1個 でんぷん 0.65 濃口しょうゆ 2.66 みりん 1.00 三温糖 1.11 ブロッコリー(冷) 24 カリフラワー(冷) 10 にんじん 6 ホールコーン(冷) 6 チキンハム 6 和風ごまドレッシング 6 もちおぎそうめん 10 にんじん 9 かまぼこ 6 油あげ 4 葉ねぎ 4 薄口しょうゆ 4.04 塩 0.29 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 牛肉 30 じゃがいも 60 たまねぎ 62 にんじん 23 しらたき 26 さやいんげん(冷) 6 サラダ油 0.65 濃口しょうゆ 4.39 三温糖 2.53 みりん 1.30 系かまぼこ 8 きゅうり 8 れんこん 8 にんじん 5 切干大根 1.00 わかめ 0.50 梅びしお 5 薄口しょうゆ 1.00 粉かつお 0.50 塩昆布 0.50	精白米 1食 ちらしずしの素 34 強化米 0.50 牛乳 1本 さわら 1切 塩 0.20 小麦粉 12 食用油 10 小松菜 20 小松菜(冷) 15 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 やきぶ 2 ゆば 3 にんじん 10 えのきたけ 5 菜の花(冷) 6 わかめ 0.60 薄口しょうゆ 4.60 塩 0.27 削り節 2.50 ひなまつりデザート 1個 桃の節句の行事食 	黒糖パン 1個 黒砂糖 14.40 牛乳 1本 まぐろ 43 しょうが 0.90 濃口しょうゆ 1.66 でんぷん 7 じゃがいも 35 にんじん 7 食用油 9 パセリ 0.10 みそ 1.15 ケチャップ 8 三温糖 1.46 みりん 1.00 キャベツ 45 ゆかり 0.39 ベーコン 13 豆腐 40 チンゲン菜 15 たまねぎ 30 にんじん 10 干しいたけ 0.50 でんぷん 0.65 ごま油 0.13 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	小型パン 1個 牛乳 1本 鶏もも肉 45 鶏もも肉皮付20g 30 ハーブソルト 0.50 こしょう 0.03 オリーブ油 0.50 だいこん 32 ほうれん草 18 マグロフレーク 10 にんじん 7 塩 0.28 柑橘ドレッシング 6 ベーコン 13 たまねぎ 30 にんじん 10 (缶)クリームコーン 30 白いんげん豆ピューレ 26 ひよこ豆ピューレ 13 枝豆(冷) 6 豆乳 20 コーンスターチ 1.30 サラダ油 0.65 スープの素 1.70 塩 0.27 こしょう 0.07 お楽しみケーキ 1個	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 豚肉のコロッケ 1個 食用油 9 じゃがいも 54 豚もも肉 7 チンゲン菜 30 たまねぎ 25 にんじん 22 グリーンピース(冷) 6 カレールウ(無添加) 10 カレールウ 6 しめじ 3 塩 0.07 濃口しょうゆ 1.30 塩 0.12 こしょう 0.03 牛乳 1本 鶏ひね 10 やきぶ 2 キャベツ 17 油あげ 4 小松菜(冷) 20 にんじん 10 もやし 26 葉ねぎ 5 にんじん 7 わかめ 0.60 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	



桃の節句 3月3日は桃の節句です。

桃の節句は「上巳の節句」「ひな祭り」とも呼ばれ女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

ひな人形を飾る風習は、室町時代以降に始まり

一般に広まったのは、明治時代以降と言われています。

桃の節句の行事食にはちらしずしやはまぐりのお吸い物、菱餅などがあります。

給食では3日にちらしずし、ひな祭りデザートとして菱餅が出ます。



《塩分を上手にとりましょう》



3月で今年度の給食が終わります。特に3年生は中学校での給食が終わりこれから自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。

そこで気にかけてもらいたいのが塩分です。塩分は塩以外にもしょうゆやソースなどのさまざまな調味料や加工品、スナック菓子など多くのもに含まれています。

塩分の多い食事を続けていると、高血圧などの生活習慣病になる場合があります。今のうちから薄味に慣れるように心がけましょう。



市のホームページに献立表がのっています。



令和5年（2023年）3月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
献立	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ひじきと小松菜の ごまあえ かき卵汁	パン 牛乳 チキンタツタ かぼちゃのサラダ 湯葉のスープ いちごミックスジャム	ごはん 牛乳 豚キムチ 鶏団子スープ	ごはん 牛乳 鱈の香味揚げ イタリアンサラダ ばち汁	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 シューマイ もやしのあえもの	茶めし 鶏そぼろ丼 牛乳 田舎汁 ぶどうゼリー	パン 牛乳 フェジョアード ソーセージと野菜の ソテー キャンディチーズ
食品名(9)	精白米 1食 牛乳 1本 さば 1切 しょうが 1.50 濃口しょうゆ 8.88 三温糖 5.55 料理酒 1.50 みりん 1.50 ひじき 1.30 小松菜 20 小松菜(冷) 15 にんじん 7 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 豆腐 39 鶏卵 20 液卵 15 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 5 でんぷん 0.65 薄口しょうゆ 4.50 塩 0.23 削り節 2.60	パン 1個 牛乳 1本 鶏もも肉 45 鶏もも肉皮付20g 30 しょうが 1.95 濃口しょうゆ 2.30 料理酒 1.30 でんぷん 13 食用油 10 かぼちゃ(冷) 20 ブロッコリー(冷) 15 じゃがいも 15 にんじん 7 ベーコン 13 たまねぎ 26 ほうれん草(冷) 13 にんじん 9 ゆば 2 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07 いちごミックスジャム 1個	精白米 1食 牛乳 1本 豚もも肉 33 塩 0.12 こしょう 0.01 料理酒 0.65 もやし 28 白菜キムチ 17 にんじん 10 にら 3.50 きくらげ 0.26 濃口しょうゆ 0.58 ごま油 0.65 鶏団子 26 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれん草(冷) 15 きくらげ 0.50 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 みりん 0.23 こしょう 0.07	精白米 1食 牛乳 1本 ます 1切 小麦粉 12 白ごま 0.60 青のり 0.30 食用油 10 鶏ささみフレーク 8 キャベツ 34 にんじん 9 枝豆(冷) 7 ホールコーン(冷) 6 イタリアンドレッシング 5 そうめん ばち 6 油あげ 5 たまねぎ 20 にんじん 10 生しいたけ 1.30 小松菜(冷) 15 薄口しょうゆ 4 みりん 0.60 塩 0.23 削り節 2.50	精白米 1食 牛乳 1本 豆腐 60 プチ豆腐 50 豚ひき肉 30 葉ねぎ 5 しょうが 10 たまねぎ 8 にんじん 9 干しいたけ 0.50 たけのこ 13 サラダ油 6 塩 0.23 こしょう 0.07 ガーリックパウダー 0.07 みそ 3.60 濃口しょうゆ 5.77 三温糖 2.88 ケチャップ 6.50 オイスターソース 0.26 トウバンジャン 0.26 スープの素 0.72 でんぷん 1.30 ごま油 0.26 シューマイ 3個 もやし 25 にんじん 7 小松菜(冷) 10 小松菜 5 濃口しょうゆ 1.78 三温糖 0.55 削り節 0.20	精白米 1食 しょうゆ 2.99 料理酒 2.47 強化米 0.50 鶏ひき肉 65 ささがきごぼう 10 しょうが 1.95 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 3.50 三温糖 2.50 みりん 1.30 ほうれん草(冷) 25 もやし 25 すりごま 0.80 濃口しょうゆ 2.30 削り節 0.20 牛乳 1本 豆腐 35 里芋 10 油あげ 4 にんじん 9 えのきたけ 5 葉ねぎ 5 つきこんにゃく 5 干しいたけ 0.50 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30 ぶどうゼリー 1個	パン 1個 牛乳 1本 豚もも肉 25 ミックスビーンズ 13 ひよこ豆 7 じゃがいも 60 たまねぎ 55 にんじん 22 にんにく 0.30 パセリ 0.10 デミグラスソース 13 ケチャップ 9.36 三温糖 0.40 スープの素 1.11 塩 0.27 こしょう 0.07 サラダ油 0.65 フランクフルト 13 チンゲン菜 10 たまねぎ 15 キャベツ 23 ホールコーン(冷) 6 マカロニ 3.50 濃口しょうゆ 0.81 塩 0.12 こしょう 0.02 サラダ油 0.39 キャンディチーズ 2個
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>【地産地消】 小松菜 稲美町産</p> </div>						

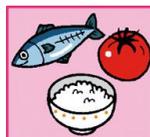
給食を通して学んだことをふり返ろう



①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り食品や料理の名前がわかりましたか？



④学校給食は生産者や調理員、栄養教諭など多くの人びとによって支えられていることを知る事ができましたか？



⑤自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？