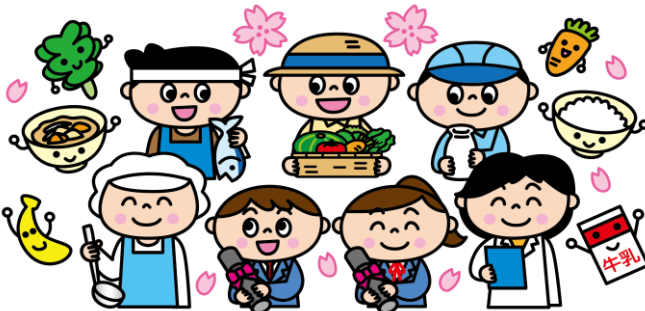


3月 こんだて表

令和5年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金									
ご卒業おめでとうございます  「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。			ひしもちの意味 地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。 	1日 そくせきあえ きざみのり さわらのてりやき ちらしずし とうふわかめのすまじる 3月3日はひな祭り、桃の節句です。女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日本の伝統行事です。今日は少し早いですが、ひな祭りにちなみ、ちらし寿司です。									
4日 れんごんのきんぴら みそかつのたれ ひれかつ むぎごはん こまつなのすまじる 豚肉に多く含まれているビタミンB1には食べ物の栄養をエネルギーに変えてくれる働きがあります。今日は中学校3年生のみなさんへ、受験に勝つという願いを込めた「ヒレカツ」です。給食からもエールを送ります！	5日 いそかあえ さばのこみやき ぶたじる さばには、血液をさらさらにしてくれる脂が豊富に含まれているので、生活習慣病を防いでくれます。海に囲まれている日本では、昔から魚を食べて生活をしてきました。今日は魚の良さを感じながら食べてください。	6日 ハンバーグのトマトソースかけ キャベツとコーンのサラダ バーガーパン サイコロスープ みなさんの大好きなハンバーグですが、さて、どこの国が発祥の料理でしょうか？①アメリカ②フランス③ドイツ 答えは③ドイツです。ハンバーグの名前の由来はドイツの一番大きな港町、「ハンブルク」からきています。	7日 こまつなのアーモンドあえ どりのからあげ 中：おいしいデザート 幼・小：むぎごはん 中：くろまいごはん はなみまのすまじる 中学校3年生のみなさんの卒業お祝いです。9年間親しんできた給食ともいよいよお別れですね。学校給食は、児童生徒の成長と健康を願って作られています。最後の給食もおいしく食べてください！	8日 キャベツとぶどうのみそ汁 えびシューマイ むぎごはん チンゲンサイのスープ キャベツは1年中見かける野菜ですが、これからの時期は、春にとれる春キャベツが出回ります。ビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防や美肌効果などが期待されます。									
11日 オムレツ ブロッコリーのサラダ ソフトめん ミートソース みなさんは、食事の時に心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしていますか？みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。	12日 にくじゃが いかのしょうがやき わかめごはん ごもくやさいじる わかめには、骨や歯を作るカルシウムやマグネシウム、貧血を予防してくれる鉄分、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。今日はわかめごはんです。	13日 ごぼうチップス カラフルサラダ むぎごはん ポークカレー 毎日、朝食をしっかりと食べていますか？朝食を食べると体温が上がって頭も体も活発に働くようになります。勉強や運動で自分の力を最大に発揮するためには、朝食を食べることが大切です。	14日《神戸小6の2アイデア献立》 こまつなひらきいんサラダ どりのゆずやき むぎごはん グリーンねぎのもずくスープ 今日は神戸小学校6年2組のみなさんが家庭科の授業で学習したことを生かして考えてくれたメニューです。冬にうれしいゆずや、神戸産の小松菜やグリーンねぎを取り入れてくれました。ぜひ味わって食べてください。	15日 こんぶあえ さけのしょうゆやき むぎごはん くさくさんろみそしる 毎日の食事に必ずと言っていいほど使われているのがしょうゆですね。いろいろな料理に使われるしょうゆは、日本の食文化を代表する調味料です。今日は白しょうゆでさけに下味をつけました。									
18日《よっかむデー》 しゃもフリッター うどん きつねうどんのしる 今日はよっかむデーです。よく噛むことを意識するために、かみごたえのあるしゃもフリッターとごぼうのサラダを取り入れました。今年度最後のよっかむデーです。日頃の食事もよく噛んで食べているか振り返ってみてください。	19日《食育の日 神戸小6の1アイデア献立》 ごとうさんまうれんそう でこぼん むぎごはん しゅんのキャベツたっぷりじる 今日は神戸小学校6年1組のみなさんが家庭科の授業で学習したことを生かして考えてくれたメニューです。春にうれしい時期を迎えるキャベツやしらす、でこぼんなどを上手に組み合わせました。ネーミングも素敵ですね。	20日 春分の日	21日 ちくぜんに 幼：おいしいデザート なめし こまつなひらきあわせみそしる 筑前煮は、九州の郷土料理です。福岡県の北部を昔、「筑前の国」と呼んでいたもので、この名前がつけました。お正月やお祭り、お祝い事がある時に作る料理です。今日は、卒園のお祝いに筑前煮を組み合わせました。	22日 なまななサラダ とりのてりやき 小：おいしいデザート 幼・中：くろまいごはん ゆばのすまじる 今日、小学校6年生のみなさんは今年度最後の給食となりました。健康な生活を送るためには、栄養、運動、休養の3つが大切です。栄養、運動、休養のバランスをとり、健康な体を作りましょう。									
25日 たいしりドライカレー フルーツミックス むぎごはん ジュエンススープ 中学生の時期は身長、体重、そして、内臓器官などの発育が盛んになる時期です。食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる食べ物はありません。毎日、栄養のバランスの取れた食事をするのが大切です。	26日 修了式	給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。 <table><tr><td>給食の前に手をきれいに洗えた</td><td>給食当番の身支度をきちんとできた</td><td>食事のあいさつを心を込めて言えた</td></tr><tr><td>食器を正しく並べることができた</td><td>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</td><td>よくかんで味わって食べることができた</td></tr><tr><td>地域の産物や食文化を知ることができた</td><td>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</td><td>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</td></tr></table> 牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜			給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた	食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた	地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった
給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた											
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた											
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった											
給食メニュー 作ってみませんか こまつなのアーモンド和え 【材料】4人分 こまつな 80g キャベツ 80g にんじん 40g しょうゆ 小さじ2 砂糖(三温糖) 小さじ1 粉アーモンド 8g 粒アーモンド 8g 【作り方】 ①こまつなは2cm、キャベツは5mm幅、にんじんはせん切りに切る。 ②しょうゆ、砂糖をあわせておく。 ③熱湯でにんじん、こまつな、キャベツをゆでる。 ④ゆでた野菜を②の調味料とアーモンドで和える。 ※給食では粒状アーモンドと粉末アーモンドを使っています。アーモンドを砕いて細かくして和えてもいいです。													

※幼児園は一部の献立が変わります。4日 みそかつのたれ→未満児なし 12日 いかのしょうが焼き→ 未満児:さわらのしょうがやき

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)

・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満

※神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)



岐阜県では、県民の野菜摂取量の増加を目指し、「ぎふ野菜ファースト」事業を行っています。一日350g以上の野菜を食べるようにしましょう。