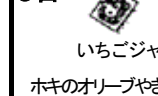








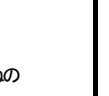




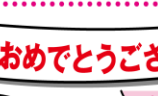


# 3月 こんだて表

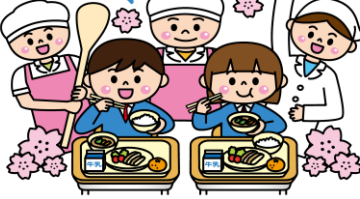
令和6年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3日</b> なばなのサラダ  ひなあられ  さわらのてりやき  なめし  とうとわかめのすまじる  エネルギー: 608kcal / 塩分: 2.8g	<b>4日</b> れんごんのきんぴら  キャベツメンチカツ  むぎごはん  こまつなのあわせみそしる  エネルギー: 645kcal / 塩分: 2.2g	<b>5日</b> いちごジャム  ホキのオリーブやき  キャベツとウインナーのソテー  しよくパン  コーンスープ  エネルギー: 625kcal / 塩分: 2.9g	<b>6日</b> こまつなのおかかあえ  中: おしゆいデザート  あげさみのレモンに  幼・小: むぎごはん  中: くらまいごはん  はなまのすまじる  エネルギー: 619kcal / 塩分: 2.0g	<b>7日</b> キャベツとぶどうのみそ汁  れんごんシューマイ  幼1こ 小2こ 中3こ  むぎごはん  チンゲンサイのスープ  エネルギー: 608kcal / 塩分: 2.0g
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う、日本の伝統行事です。今日はひな祭りにちなみ、春を告げる魚、鰯と、なばなのサラダ、ひなあられです。	メンチカツは、どこの国で生まれた料理でしょう？①アメリカ ②中国 ③日本 正解は③の日本です。明治時代に東京の浅草で作られたのが始まりといわれています。	今日の魚は「ホキ」という魚です。タラの仲間、くせがない食べやすい魚です。日本では、白身魚フライとして食べられることが多い魚です。今日はホキのオリーブ焼きです。魚が苦手な人も食べてみてください。	中学3年生のみなさんの卒業お祝い献立です。9年間親しんできた給食とお別れです。学校給食は、みなさんの成長と健康を願って作られています。卒業後も1日3回、バランスの良い食事を心がけてください。	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。
<b>10日</b> なのはなコロッケ  いそかあえ  うどん  きつねうどんのしる  エネルギー: 632kcal / 塩分: 2.7g	<b>11日</b> キャベツのかおりあえ  いかのしょうがやき  幼末1こ 幼2こ 小2こ 中3こ  ごもくごはん  とうとわかめのみそしる  エネルギー: 560kcal / 塩分: 2.9g	<b>12日</b> とうふナゲット  幼末1こ 幼2こ 小2こ 中3こ  カラフルサラダ  むぎごはん  ポークカレー  エネルギー: 744kcal / 塩分: 2.5g	<b>13日</b> 《北小学校6の2アイデア献立》 きりふしと  こまつなのあえもの  さけのゆうあんやき  むぎごはん  からだぼかぼかじる  エネルギー: 573kcal / 塩分: 2.0g	<b>14日</b> たしづとひきのしつめに  ぶどうのマーメレードやき  むぎごはん  たしづとこまつなのみそしる  エネルギー: 614kcal / 塩分: 2.6g
野菜としての「菜の花」はフロコリーやカリフラワーのように花のつぼみを食べる野菜で、2月から3月においしい時期を迎えます。少しほろ苦い味がしますが、春の味を楽しんでください。	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。	フロコリーは花野菜と呼ばれ、キャベツの仲間です。カリフラワーや菜の花も同じ仲間です。ビタミンA、ビタミンC、鉄が多い緑黄色野菜です。今日はカラフルサラダに入れました。	北小学校、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。栄養バランスを整えるだけでなく、地産地消や旬の野菜を使うことを意識した献立です。	ひじきは海でとれる「のり」や「わかめ」「こんぶ」と同じ海藻の仲間です。海藻の仲間は、骨や歯を丈夫にするカルシウムやミネラル、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。
<b>17日</b> ほうれんそう、オムレツ  かいそうサラダ  ソフトめん  ミートソース  エネルギー: 715kcal / 塩分: 2.9g	<b>18日</b> 《よっかむデー》 ごぼうサラダ  さばのカレーやき  むぎごはん  キャベツとたまねぎのしょうが煮  エネルギー: 641kcal / 塩分: 2.5g	<b>19日</b> 《神戸小6の3アイデア献立・食育の日》 ほうれんそう、おしゆいデザート  小中: きよみオレンジ  幼: おしゆいデザート  どりのからあげ  ねぎソースかけ  幼1こ 小2こ 中2こ  わかめごはん  ぐだくみそしる  エネルギー: 676kcal / 塩分: 2.9g	<b>20日</b> 春分の日  ぼたもち  エネルギー: 676kcal / 塩分: 2.9g	<b>21日</b> こうやどうふのにも  レー、しらごまつねの  あまだれかけ  幼末1こ 幼2こ 小2こ 中3こ  むぎごはん  ごもくやさいじる  エネルギー: 636kcal / 塩分: 2.1g
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。内容もパンやごはんだけでなく、おかずや汁物を組み合わせ、たんぱく質やビタミンなどもとるようにしましょう。	今日はよっかむデーです。食べ物を消化するのを助けたり、頭の動きをよくしてくれる働きがあります。また、だ液がたくさん出ることで、口の中をきれいにし、むし菌や歯周病を予防してくれます。	神戸小学校、6年3組のアイデア献立です。家庭科で学習した五大栄養素をバランスよくとり、神戸町産の野菜や旬の果物を組み合わせました。幼稚園の5歳児のみなさんは園で食べる最後の給食です。お祝いにデザートをつけました。楽しく、味わって食べてください。	春分の日  ぼたもち  エネルギー: 676kcal / 塩分: 2.9g	鉄が欠乏しているためにおこる貧血は、鉄だけでなく、鉄分の吸収をよくするビタミンCと組み合わせると効果が高まります。今日は鉄分の多いレバーとビタミンCを多く含む、野菜とじゃがいもを組み合わせました。
<b>24日</b> フロコリーとキャベツのおかかあえ  小: おしゆいデザート  どりのこうみやき  小: くらまいごはん  幼・中: むぎごはん  ゆばのすまじる  エネルギー: 658kcal / 塩分: 2.7g	<b>25日</b> ぶどうのこんさ、どんぶりの  中: いっしょくくろめ  しらすい、あつやきたまご  むぎごはん  キャベツのしるみそしる  エネルギー: 643kcal / 塩分: 2.4g	<b>26日</b> 修了式 	<b>*卒業生の皆さんへ*</b> 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。  <b>ご卒業おめでとうございます！</b> 	
今日は小学校6年生のみなさんにとって、小学校で食べる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、健康な体を作ってください。	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、体が大きくなる夢のような食べ物はあります。毎日、栄養バランスの取れた食事をすることが大切です。			

## 1年間ありがとうございました！

この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 給食メニュー 作ってみませんか 豚肉の根菜どんぶりの具

【材料】4人分

豚ひき肉	80g
ささがきごぼう	80g
つきこんにゃく	80g
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2玉
干しいたけ	小2枚
さやいんげん	20g
しょうが	少々
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
ごはん	4人分

【作り方】

- ①にんじんはちょう切り、たまねぎはスライス、干しいたけはもどしてうす切りにする。さやいんげんは彩りよくゆで、3cmに切っておく。
- ②ごぼう、つきこんにゃくは下ゆでをしておく。
- ③サラダ油にみじん切にしたしょうがを加え、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、ごぼう、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、つきこんにゃくを加えて炒める。酒、砂糖、みりんを加えて炒め煮する。
- ④根菜に火が通ったら、しょうゆを加えてさらに煮る。水分が少なくなったら、ゆでたさやいんげんを加えて仕上げ、炊いたご飯にもりつける。

※幼稚園は一部の献立が変わります。11日 いかのしょうが焼き → 未満児: さばのてりやき 25日 一食黒豆 → 幼: 無し

※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。)