# 3月　こんだてよていひょう

＊今月の食材の中で、米、ぎゅうにく（ワインビーフ）、ねぎ（ぎゅぎゅっとねぎ）、きくらげ、赤坂とまとが甲斐市産です。　　２０２２　敷島学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだてのなまえ 主食 | 牛乳 | 副食 | しょくひんのしゅるいとはたらき あか ち・にく・ほねになるもの | みどり からだのちょうしをととのえるもの | きいろ ねつやちからのもとになるもの | でんごんばん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | みそラーメン | MILK | | ぶたひきにく みそ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら もやし ねぎ　きくらげ | ちゅうかめん こめあぶら | ひじきは、わかめと同じように食卓にのぼる機会が多い海草です。ひじきはとても栄養価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の１２倍、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維がごぼうの７倍もあります。そのほかにもミネラルが豊富で血液に必要な鉄分も多く含まれます。 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | はんぺんチーズサンドフライ | はんぺん チーズ | | パンこ こむぎこ かたくりこ こめあぶら | |
| | | | | ひじきのドレッシングサラダ | ひじき とりササミ | にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし | さとう こめあぶら | |
| | | | | やきドーナッツ（ほうれんそう） | | | ドーナッツ | |
| 2 | 水 | ＜中学３年応援給食＞ むぎごはん | MILK | | | | こめ むぎ きょうかまい | ３日は、後期の公立高校入学試験です。中学３年生は、今まで努力した力を十分に発揮して、落ち着いて頑張ってください。<br>給食では応援給食として、勝負に勝つように「みそカツ」、かつお節を使ったあえもの、かつお節でだしをとった汁、結果が良い方向に向くように、いい予感（いよかん）ゼリーにしました。<br>中３ 後期公立高校入試 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | みそカツ | ぶたにく みそ | | かたくりこ パンこ さとう いりごま すりごま こめあぶら | |
| | | | | おかかあえ | かつおぶし | もやし こまつな はくさい キャベツ | さとう | |
| | | | | のっぺいじる | とりにく あぶらあげ かつおぶし（だし） | ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | さといも かたくりこ | |
| | | | | いよかんゼリー | | | ゼリー | |
| 3 | 木 | ＜ひなまつり給食＞ ちらしずし | MILK | | たまご こうやどうふ | かんぴょう にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ えだまめ | こめ きょうかまい さとう いりごま | ３月３日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を願うための行事です。ひな人形や桃の花を飾ったり、白酒やちらしずしを食べたり、ひしもちやひなあられを供えます。桃の花の咲く時期に行われるので、桃の節句とも言われます。春を感じさせる行事ですね。<br>中学３年生<br>公立高校後期入試 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | さわらのさいきょうやき | さわら みそ | | | |
| | | | | なのはなあえ | | なのはな こまつな もやし にんじん | さとう いりごま | |
| | | | | はるいろすましじる | かまぼこ こんぶ（だし） わかめ かつおぶし（だし） | えのきだけ | ふ | |
| | | | | ひなまつりゼリー | | | ゼリー | |
| 4 | 金 | きなこあげパン | MILK | | きなこ | | パン さとう こめあぶら | みなさんは、食事のあいさつをしていますか？すべての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味のことば「いただきます」をしっかり言ってから食べましょう！<br>また、食べ終わったら、関わってくれた多くの人たちに感謝の気持ちを「ごちそうさまでした。」の言葉で表しましょう！ |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | ワンタンスープ | ぶたにく なると | たけのこ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが | ワンタンのかわ ごまあぶら | |
| | | | | ドレッシングサラダ | | きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし | ドレッシング | |
| | | | | みかんジュレ | | みかん | ゼリー | |
| 7 | 月 | キムタクごはん | MILK | | ショルダーベーコン | はくさいキムチ つぼづけ えだまめ | こめ むぎ きょうかまい えだまめ ごまあぶら | 「キムタクごはん」はもともと長野県塩尻市の学校給食から始まりました。長野県の名産物でもあるたくあんを子どもたちに食べてもらおうと豚キムチをヒントに考えられたそうです。 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | とりにくのからあげ | とりにく | しょうが にんにく | こむぎこ かたくりこ こめあぶら | |
| | | | | ごまずあえ | | キャベツ もやし にんじん ほうれんそう | さとう ごまあぶら すりごま | |
| | | | | じゃがいももちのみそしる | あぶらあげ みそ にぼし（だし） | ごぼう にんじん こまつな | じゃがいももち | |
| | | | | ひゅうがなつゼリー | | | ゼリー | |
| 8 | 火 | バターロールパン | MILK | | | | パン | みかんには、いろいろな名前があり、とても種類が多いですね。「せとかみかん」は、「清見」に「アンコール」をかけあわせ、さらに「マーコット」をかけあわせてつくらせたそれぞれのよいところを集めてつくられたみかんです。濃厚な甘味が詰まったせとかみかんを味わってください。 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | ワインビーフシチュー | ぎゅうにく（ワインビーフ） スキムミルク なまクリーム | にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ マッシュルーム トマト（あかさかとまと） | じゃがいも こめあぶら ルウ | |
| | | | | とうふのせわふうサラダ | きぬどうふ | | ドレッシング | |
| | | | | | わかめ あかつのまた こんぶ くきわかめ あおつのまた | だいこん きゅうり こまつな とうもろこし | | |
| | | | | せとかみかん | | せとかみかん | | |
| 9 | 水 | 中学３年生 ＜卒業おめでとう給食＞ むぎごはん | MILK | | | | こめ むぎ きょうかまい | 中学３年生は、１０日に卒業式を迎えます。長い人では９年間、敷島学校給食センターの給食を食べてきました。卒業すれば、お弁当であったり、買ったごはんを食べたり、だんだん食事を自分で管理するようになります。ぜひ、給食を思い出して、自分のからだのための食事に心がけましょう！ |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | まだいのしおこうじやき | まだい | | | |
| | | | | ほうれんそうのごまあえ | | ほうれんそう もやし にんじん はくさい | さとう すりごま | |
| | | | | よせなべふうスープ | とりにく やきどうふ なると うずらのたまご かつおぶし（だし） | ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ | はるさめ | |
| | | | | （小学校）　さくらゼリー | | | ゼリー | |
| | | | | （中学校）　おいわいケーキ | | | ケーキ | |

※　献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 木 | セサミトースト | MILK | | | | パン バター いりごま<br>すりごま | バンバンジーを漢字で書くと「棒々鶏」と書きます。焼いたり蒸したりした鶏肉を棒でたたき、やわらかくしたことからこの字が使われたといわれています。これを手で細くほぐしたり、包丁で切ったりしてします。<br><br>敷島中　卒業式 |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | ポークビーンズ | ぶたにく ショルダーベーコン<br>だいず | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト | じゃがいも こめあぶら<br>さとう | |
| | | | | バンバンジーサラダ | とりササミ | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいずもやし ブロッコリー | ドレッシング | |
| | | | | いちごヨーグルト | ヨーグルト | | | |
| 11 | 金 | むぎごはん | MILK | | | | こめ むぎ　きょうかまい | せんべい汁は、青森県八戸市周辺で江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理で、料理専用の南部せんべいを入れて、しょうゆ味で煮たてた汁ものあるいは鍋料理です。<br><br>中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | さばのピリッとジャン | さば | しょうが にんにく あさつき | かたくりこ こむぎこ<br>こめあぶら さとう | |
| | | | | だいこんのそぼろに | とりひきにく<br>やきちくわ | だいこん にんじん<br>さやいんげん | かたくりこ こめあぶら<br>さとう | |
| | | | | せんべいじる | とりにく もめんどうふ<br>かつおぶし（だし） | ごぼう にんじん まいたけ<br>はくさい ねぎ こんにゃく | なんぶせんべい | |
| 14 | 月 | むぎごはん | MILK | | | | こめ むぎ きょうかまい | 「きんぴら」は、金太郎で知られる坂田金時の息子である坂田金平（きんぴら）がとても勇ましく強いことから、元気になる食べ物として有名になりました。<br><br>中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | あじフライ | あじ | | パンこ こむぎこ こめあぶら | |
| | | | | ごもくきんぴら | さつまあげ | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>さやいんげん こんにゃく | ごまあぶら さとう | |
| | | | | いものこじる | とりにく もめんどうふ<br>にぼし（だし） みそ | だいこん にんじん しめじ<br>ねぎ | さといも | |
| | | | | きよみみかん | | きよみみかん | | |
| 15 | 火 | セルフ<br>たつたあげ<br>バーガー | MILK | | とりにく | しょうが にんにく | かたくりこ こむぎこ<br>こめあぶら さとう | かぶは4月～6月、10月～12月に旬を迎え、この時期、スーパーでもよく見かけます。葉にもビタミンやカルシウムなどの栄養が含まれるので、まるごと食べてほしい野菜です。また、春の七草の「すずな」はかぶのことです。<br><br>中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | かぶとこまつなのクリームに | ショルダーベーコン<br>ぎゅうにゅう スキムミルク<br>なまクリーム | かぶ かぶのは こまつな たまねぎ<br>にんじん とうもろこし しめじ | こめあぶら ルウ | |
| | | | | グリーンサラダ | | きゅうり キャベツ アスパラガス<br>とうもろこし | ドレッシング | |
| | | | | はくとうジュレ | | もも | ゼリー | |
| 16 | 水 | さけとわかめの<br>ごはん | MILK | | さけ わかめ | | こめ むぎ きょうかまい | みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいますか？ごはん茶わんが自分に近い方の左側、汁が右側です。その向こう側におかずのおさらが並びます。はしは、右ききの人ははしの持つところが右です。左ききの人は、その反対です。<br><br>中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | キャベツメンチカツ | ぶたにく とりにく | キャベツ | パンこ こむぎこ かたくりこ<br>さとう こめあぶら | |
| | | | | むしどりサラダ | とりササミ | たまねぎ キャベツ きゅうり<br>ヤングコーン さやいんげん | ドレッシング | |
| | | | | ごもくじる | きぬどうふ こんぶ（だし）<br>かつおぶし（だし） | だいこん にんじん こまつな<br>ねぎ | | |
| | | | | りんごゼリー | | りんご | ゼリー | |
| 17 | 木 | 小学６年生<br>＜卒業おめでとう給食＞<br>あさりとツナの<br>スパゲティ | MILK | | ショルダーベーコン<br>ツナ あさり | にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリー マッシュルーム トマト | スパゲティ こめあぶら | １８日は小学校の卒業式です。中学生になると、からだもさらに大きくなり、運動量も増えてきます。バランスのよい食事に心がけ、不足しがちなカルシウムや鉄分を積極的にとりましょう！<br><br>中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | ししゃもからあげ | ししゃも | | かたくりこ こめあぶら | |
| | | | | ほうれんそうのサラダ | いとかまぼこ | ほうれんそう キャベツ にんじん<br>とうもろこし しめじ | マヨネーズ（たまごなし） | |
| | | | | （小学校）　おいわいケーキ | | | ケーキ | |
| | | | | （中学校）　さくらゼリー | | | ゼリー | |
| 18 | 金 | むぎごはん | MILK | | | | こめ むぎ きょうかまい | なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょう？それは、骨のもとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、体への吸収もよいからです。育ちざかりの皆さんには飲んでもらいたいです。でも、食物アレルギーなどで飲めない人はほかの食品でカルシウムを心がけましょう。<br><br>小学校卒業式<br>中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | てづくりにくだんご | ぶたひきにく とりひきにく<br>たまご もめんどうふ | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン | パンこ かたくりこ<br>こめあぶら さとう | |
| | | | | ごまずあえ | | はくさい もやし にんじん<br>こまつな | さとう ごまあぶら<br>すりごま | |
| | | | | だいこんのみそしる | あぶらあげ わかめ みそ<br>にぼし（だし） | だいこん えのきだけ<br>ねぎ | | |
| | | | | キャラメルパンナコッタ | | | パンナコッタ | |
| 22 | 火 | にこみうどん | MILK | | ぶたにく あぶらあげ<br>なると かつおぶし（だし） | にんじん たまねぎ こまつな<br>ほししいたけ ねぎ | うどん | とり天は、とり肉に衣をつけたとり肉の天ぷらです。うどん屋さんなどでも売られています。もともとは大分県の郷土食です。<br><br>小６・中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | とりてん | とりにく たまご | しょうが | こむぎこ こめあぶら | |
| | | | | ごまドレッシングあえ | ボンレスハム | キャベツ にんじん きゅうり<br>だいこん レモンかじゅう | さとう ごまあぶら<br>すりごま | |
| | | | | いちごのむしパン | | | むしパン | |
| 23 | 水 | ポーク<br>カレーライス | MILK | | ぶたにくとりレバー<br>スキムミルク | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん りんご | こめ むぎ きょうかまい<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレールウ | カレーには欠かせない福神漬けですが、名前の通り、七福神という神様からきています。大根、なす、きゅうり、れんこん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。<br><br>小６・中３なし |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | | ふくじんづけ | | ふくじんづけ | | |
| | | | | ほうれんそうとコーンのソテー | ショルダーベーコン | にんじん もやし とうもろこし<br>こまつな | こめあぶら | |
| | | | | フルーツのヨーグルトあえ | ヨーグルト | みかん パイナップル おうとう | さとう | |

※　献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。