

3月 こんだてよていひょう



*米、甲州ワインビーフ、きくらげは甲斐市産です。

2024 敷島学校給食センター

日 曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんばん
	主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのしょうしをととのえるもの	きいろ なつやちからのもとになるもの	
1 金	くひなまつり給食 ちらしずし		さけのしょうゆこうじやき なのはなあえ はるいろすましじる さくらもち	こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう さけ かまぼこ わかめ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	かんぴょう にんじん れんこん だけのこ ほししいだけ えだまめ もやし こまつな もやし にんじん えのきたけ	こめ きょうかまい さとう さとう こま ふ さくらもち	3月3日のひなまつりは「様の節句」ともいいます。ひなまつりの飾りに食べられる代表的な食べ物として①ちらしずし②ひしもち③はまぐりのお祝い物④ひなあられ⑤甘酒のつががあります。それぞれに意味があり、健やかな成長を願う思いが込められています。
4 月	ちゅうさんおうえんきゅうしょく ＜中3応援給食＞ むぎごはん		ソースカツ おかかあえ いものこじる ようなしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいのこな かつおぶし とりにく にほし(だし) とうふ みそ	もやし こまつな はくさい キャベツ だいにん にんじん しめじ ねぎ ようなし	こめ むぎ きょうかまい パンこ こめあぶら さとう さとう さといも ゼリー	中学3年生の高校受験を応援する給食です。詰まらずに食べやすいソースカツ(餅つ)を取り入れました。おかかおろしはかつお節が使われています。受験当日の朝、目の働きがよくなるように、しっかりと朝ご飯を食べるようにしましょう。これまでの成果を褒められつつ、さらによりよい成績を収めるよう応援しています。中3公立高校・後期入試
5 火	ながさきちゃんぽん		はんぺんチーズフライ ひじきのドレッシング* サラダ とうにゅうやきドーナツ	ぶたにく ちくわ いか えび ぎゅうにゅう チーズ はんぺん ひじき とりにく とうにゅう	たまねぎ だけのこ にんじん キャベツ もやし きくらげ とうもろこし ねぎ こまつな にんじん きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こめあぶら パンこ こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら ドーナツ	日本は、周りを海に囲まれた島国で、昔から海の恵みを食生活に取り入れてきました。海藻類の仲間ひじきもそのひとつです。骨を丈夫にするカルシウムや貧血の予防に役立つ鉄を多く含むいわし、サラダにも合う食材です。今日は、一度調味料で煮たひじきを野菜などと一緒にサラダにしました。
6 水	ポークカレーライス		ふくじんづけ カミカミサラダ しょうなんゴールドゼリー	ぶたにく とりレバー スキムミルク ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ハム だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご はくさい ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも カレールウ こまつな ごまドレッシング* ゼリー	みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか？ 人生100年時代です。自分の歯で食事ができることは全身の健康にもつながります。カミカミサラダはかむことを意識してかみかみのある食材を取り入れました。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
7 木	ココアあげパン		はくさいとにくだんごの あったかスープ むしどりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンボール とりにく ヨーグルト	にんじん だけのこ ほししいだけ はくさい ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら はるさめ こまあぶら わふうドレッシング	揚げパンは、給食の人気メニューのひとつです。外はカリッ、中はふわわりとした揚げパンを作るには調理員さんの技術が必要です。1600個を超える数のパンを揚げて、ひとつひとつ丁寧にココアをまぶして作ります。みなさんが喜んでおいしく食べてくれることが調理員さんのやりがいにつながっています。
8 金	中学3年 ＜卒業おめでとう給食＞		あじつかけり とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ えのきとさといものみそしる 小：さくらゼリー 中：おいわいケーキ	のり ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にほし(だし) みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ レモン さくらんぼ いちご	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう こま ゼリー ケーキ	中学3年生のみなさんの卒業をお祝いした給食です。3年生のみなさんは、今日で9年間の学校給食も卒業です。高校生になると、お弁当になる人が多くなると思います。自分で買い物をして食事をしたり、調理する機会も増えます。毎日の食生活の積み重ねが健康な心と体を作ることとつながりにてほしいと思います。

ひなまつりに食べられる食べ物



ちらしずし

具材(ぐざい)のエビには長寿(ちようじゆ)、れんこんには先(さき)の見通(みとお)しが良(よい)などの意味(いみ)があります。さらに、すしを漢字(かんじ)で書(か)くと「寿司」となることから縁起(えんぎ)の良(よい)食(た)べ物(もの)としてお祝(いわい)い事(こと)で食(た)べられています。



ひしもち

緑色(みどりいろ)は厄除(やくじゆ)けを、白色(しろいろ)は子孫繁栄(しそんはんえい)を、桃色(ももいろ)は魔除(まよ)けの意味(いみ)があります。また、新緑(しんりよく)の上(う)に雪(ゆき)が積(つ)もり、桃(もも)の花(はな)が咲(さ)いている春(はる)の様子(ようす)を表(あらわ)しています。

はまぐりのおすいもの



ハマグリの貝(かい)がらは2つが合(あ)わさってひとつの貝(かい)になることから夫婦(ふうふ)で仲良(なかよ)く年(とし)を取(と)るとい願(ね)がいが込(こ)められています。

ひなあられ



ひしもちを小(ちい)さくして作(つく)られる色(いろ)とりどりのあられは、春(はる)・夏(なつ)・秋(あき)・冬(ふゆ)の季節(きせつ)をあらわしていると言(い)われ、子(こ)どもの健(すこ)やかな成長(せいちょう)を願(ねが)っています。

あまざけ



厄払(やくばら)いや長寿(ちようじゆ)を願(ねが)って白酒(しろざけ)が飲(の)まれてきました。白酒(しろざけ)はお酒(さけ)なので、子(こ)どもでも飲(の)める甘酒(あまざけ)が飲(の)まれるようになりました。

11月	ミルクパン		とりにくのマーメイド焼き	とりにく		パン	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーなどの花のつぼみを食べる野菜のことです。これらから花を咲かせるとつぼみの部分には栄養がたくさん含まれています。	
			ミネストローネスープ	ベーコン あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ	オリーブあぶら じゃがいも マカロニ		
			はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	中学校卒業式	
12月	ピピンバ		ふたにく たまご みそ	にんにく しょうが にんじん だれのこ ぜんまい だいずちやし ほうれんそう		こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら こま	きびなごのカリカリフライのように骨ごと食べられる魚は、カルシウムをとることができま。カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、心臓のはたらきや気持ちを落ち着かせたりする働きもある重要な栄養素です。毎日の食事と合わせて、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。	
			きびなごのカリカリフライ	きびなご	しょうが	じゃがいも さとう かたくりこ こめこ げんまいこ こめあぶら		
			あざりとこまつなのスープ	あざり とうふ	たまねぎ えのきだけ こまつな		中3給食なし	
13日	水	げんまいりごはん		さばのピリッとジャン	さば	しょうが にんにく あさつき	こめ げんまい きょうかまい	さばのピリッとジャンの辛みはトウバンジャンによるものです。トウバンジャンはネパール塩と唐辛子を加えて発酵させた調味料です。今日は、揚げた魚にトウバンジャンで作ったタレをかけます。甘辛い味と香りが食欲を増してくれます。
				くきわかめのきんぴら	ふたにく くきわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	こまあぶら さとう	
				だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ にぼし(だし)	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ		中3給食なし
14日	木	にこみうどん		ふたにく あぶらあげ なんとかつおぶし(だし)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	うどん	うどんのだしは、かつお節から取ります。かつお節にはイノシン酸という、うま味が含まれています。だしを料理に使う食文化は日本人が昔から大切にしています。だしのうま味を生かすことで、減塩にもつながります。給食では、かつお節の他にも、煮干しだし、昆布だしなど、料理に活用してだしを使っています。	
				にくだんごのもちごめむし	ふたにく とりにく	たまねぎ しょうが	もちごめ うるちまい パンこ かたくりこ さとう	
				ごまドレッシングあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモン	さとう こめあぶら こま	中3給食なし
15日	金	むぎごはん		かんこくふうやきとり	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	こめ むぎ きょうかまい	みそ汁に入っている「筋」は、小麦粉に含まれるグルテンというたんぱく質から作ります。高たんぱく、低カロリーで消化が良い食材です。今日は、麺を使いませんが、車ぶや板ぶなど形によっていろいろ種類があります。
				だいこんのそぼろに	とりにく ちくわ	にんじん だいこん さやいんげん	かたくりこ さとう	
				ふのみそしる	わかめ にぼし(だし) みそ	たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	ふ	中学校振替休日
18日	月	小学校6年 卒業おめでとう給食		とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ビーマン	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら パター	6年生のみなさん、小学校卒業おめでとうです。今日は、6年生の卒業をお祝いした給食です。小学校では、1100回以上の給食を食べてきました。6年生のころと比べて、1年間で体も心も大きく成長しましたね。中学生になること、勉強や部活などより忙しくなると思いきや、健康で充実した中学校生活を送るために毎日の食事は大切にしましょう。	
				ぎゅうにゅう				
				ハムとチーズのはさみあげ	ハム チーズ	たまねぎ	さとう こむぎこ パンこ こめあぶら	
				ツナとだいこんのサラダ	ツナ わかめ	だいこん きゅうり キャベツ えだまめ	あおじそドレッシング	
				いなかふうスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	じゃがいも	
				小：おいおいケーキ		いちご	ケーキ	卒業おめでとう!
中：さくらゼリー		レモン さくらんぼ	ゼリー					
19日	火	こどもパン		ぎゅうにゅう			パン	きよみオレンジはみかんとオレンジを合わせて作られたかんきつ類です。2月から4月がおいしい時期で、和歌山県や徳島県で栽培されています。この季節は、いろいろな種類のかんきつ類がお店に並んでいます。味や香りのちがいを楽しんでみるのもいいですね。
				チキンマカロニグラタン	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー	こめあぶら ルウ マカロニ	
				ほうれんそうのサラダ	かまぼこ	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ	マヨネーズ(たまごなし)	
				まめとやさいのスープ	ひよこまめ あかいんげんまめ ウィンナー	にんじん たまねぎ はくさい		小学校卒業式 中3給食なし
21日	木	そぼろパン		とりにくのレモンソースがけ	とりにく	レモン	パン	給食で揚げ物や炒め物に使う油は「こめ油」です。こめ油は精製するときに「ぬか」から採取される油です。多くの油が外国の原料をもとに作られるのに比べて、こめ油は国産原料から作られるので、食料自給率の向上やSDGsの点からも注目されています。
				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	あおじそドレッシング	
				コーンクリームスープ	スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	バター こめあぶら ルウ	16歳未満は数小最終日
22日	金	ハッシュドビーフ		ぎゅうにゅう (こしょうウインビーフ) なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト マッシュルーム しめじ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ハヤシルウ	甲州ウインビーフを使ったハッシュドビーフです。今年度も1年間、甲州や山梨県の食材を使った地産地消給食を実施してきました。多くの方の支えで食生活が成り立っていることに感謝をしながら、今年度最後の給食をいただきます。16歳未満は数小最終日	
				ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら	
				いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		北小・南小・中学最終日

※ 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。