2024年 3月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

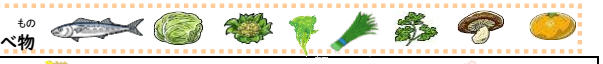
1年間の食事を振り返ろう

○○○学校

八頭町学校給食共同調理場
（八頭町教育委員会）

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる（赤）第1群	第2群	体の調子をととのえる（緑）第3群	第4群	エネルギーのもとになる（黄）第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
	桃の節句献立 1	金	ゆかりご飯		あんかけ花型ハンバーグ	わかめのすまし汁 三色和え	おいり	とりにく とうふ おから ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ **にんじん** こまつな	たまねぎ しょうが **えのきだけ** **しろねぎ** もやし	**こめ** さとう でんぷん おいり		小学校 580 中学校 709	小学校 21.9 中学校 26.7	小学校 13.3 中学校 15.5	小学校 3.4 中学校 4.1
	4	月	神兎ご飯		豚肉のカレー炒め	いもこん汁 勝つおぶしサラダ		ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	**にんじん**	たまねぎ だいこん **しろねぎ** キャベツ もやし コーン	**こめ** さといも さとう でんぷん こんにゃく	あぶら	761	30.6	20.7	2.7
	5	火	ご飯		さばのみそだれかけ	豆腐のすまし汁 ごま酢和え		さば とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん**	しょうが たまねぎ **えのきだけ** **しろねぎ** もやし きゅうり	**こめ** さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	735	29.0	19.6	2.9
	6	水	ご飯		肉団子のごまみそがらめ	大根のみそ汁 茎わかめ和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん**	たまねぎ **しめじ** **しろねぎ** キャベツ もやし だいこん	**こめ** さとう でんぷん	あぶら ごま	794	25.7	24.6	3.4
	7	木	大山小麦花型パン		鶏肉のフレークチーズ焼き	具だくさんスープ らっきょうサラダ	（中）お祝いデザート	とりにく ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	**にんじん**	はくさい **しろねぎ** たまねぎ **しめじ** きゅうり だいこん らっきょう	コッペパン パンこ さとう コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ （中）ケーキ	728	34.5	25.1	3.9
	カミカミ献立 8	金	ご飯		がんもの含め煮	もずくのみそ汁 かみかみ和え		くろまめ とうふ **みそ** あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	**にんじん**	たまねぎ **えのきだけ** **しろねぎ** だいこん もやし えだまめ	**こめ** さとう じょうしんこ	ごまあぶら	601	21.7	16.8	2.4
	11	月	ご飯		春巻き	コーンたまごスープ 中華サラダ		ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが コーン きゅうり	**こめ** でんぷん さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	627	18.1	19.0	2.0
														780	21.6	23.2	2.6

献立のテーマとメッセージ

●ひな祭り献立について…3月3日のひな祭りは「桃の節句」とも言われ、ひな人形を飾ったり、白酒やひしもちなどを供えて、子供たちの健やかな成長を願います。今日は鳥取県東部に伝わる郷土菓子「おいり」など、ひな祭りメニューです。

●豚肉のカレー炒めについて…豚肉とたまねぎは栄養的にもとてもいい組み合わせです。豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があり、たまねぎに含まれる成分がビタミンB1の吸収をよくするからです。試験を控えている人にもおすすめの組み合わせです。

●免疫力を高めよう！…今日のさばのみそだれかけのたれの中には、しょうがが入っています。しょうがには、殺菌作用があり、血行をよくして体を温める効果があります。またしょうがの香りは食欲を増す働きがあります。

●ごまについて…黒ごま、白ごま、金ごまの違いって何でしょう？それは、皮の色です。中身はすべて白い色をしています。小さい粒で独特の風味があります。「不老長寿の薬」とも呼ばれていて体に良い栄養素が含まれています。

●学校給食について…地元食材を生かした献立や旬の食材を使った献立、郷土料理や行事食などを積極的に取り入れて、魅力ある給食に力を入れてきました。中学校3年生は、今日が最後の給食です。9年間の思い出と共にしっかり味わってください。

●もずくについて…もずくは、他の海そうにくっついて育つことから「もにつく」が「もずく」になったそうです。骨を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄分などのミネラル、おなかの調子を整える食物繊維を含んでいます。

●今月のめあてについて…今月のめあては、「1年間の食事をふり返ろう」です。3月は、卒業・進級にむけて準備をしていく大切な月となります。新年度から良いスタートが切れるようにもう一度自分の食生活を振り返りましょう。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

2024年 3月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

1年間の食事を振り返ろう

○○○学校

八頭町学校給食共同調理場
（八頭町教育委員会）

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
	12	火	麦ご飯		オムレツ	ポークカレー 大根サラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー	たまねぎ だいこん	**こめ** むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 675 中学校 820	小学校 22.9 中学校 27.0	小学校 23.8 中学校 28.0	小学校 2.2 中学校 2.7	**●地場産物を食べよう！**…地産地消という言葉の意味を知っていますか？その土地でとれた農産物をその土地で消費することです。給食では、地元でとれた野菜や果物を取り入れています。ポークカレーや大根サラダには町内産でとれた野菜を使って作っています。
	13	水	ご飯		さけの みそマヨ焼き	豚汁 磯香和え		さけ ぶたにく あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** こまつな	だいこん ごぼう **えのきたけ** **しろねぎ** もやし	**こめ**	ノンエッグマヨネーズ	611 742	27.8 33.4	18.2 21.0	1.9 2.4	**●お家で作ってみよう！**…八頭町のホームページに給食レシピが載っているのを知っていますか？すき焼きご飯やキムチから揚げ、納豆サラダなどのレシピがあります。参考にして作ってみるのもいいですね。
	14	木	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	クリームシチュー グリーンサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	**にんじん** ブロッコリー	たまねぎ しょうが **しめじ** キャベツ えだまめ	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	632 732	25.4 28.9	27.4 30.5	2.8 3.5	**●大山小麦コッペパンについて**・・・毎週木曜日はパンの日です。メンチカツやグリーンサラダをはさんで食べてもいいですね。今日のグリーンサラダはキャベツ、ブロッコリー、枝豆を使っています。
	15	金	ご飯		いわしフライ	キャベツのみそ汁 おからの炒り煮		いわし おから ちくわ **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ	キャベツ だいこん **しめじ** **しろねぎ** ごぼう **しいたけ**	**こめ** パンこ こむぎこ さとう	あぶら こんにゃく	622 748	22.1 25.9	17.6 19.7	1.8 2.3	**●1年間の給食をふりかえろう！**…皆さんは、次のことが出来ていますか？①ご飯は左側、お汁は右側に置いている。②よく噛んで、味わいながら食べている。③苦手なものにも挑戦している。さぁ、あなたは何個できているかな？
	カミカミ献立 18	月	ご飯		かぼちゃ ひき肉フライ	しめじのみそ汁 マカロニサラダ	(小) お祝い デザート	ぶたにく とうふ ハム **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** かぼちゃ	たまねぎ **しめじ** **しろねぎ** きゅうり キャベツ	**こめ** さとう でんぷん パンこ こむぎこ マカロニ	ノンエッグマヨネーズ (小) ゼリー	699 832	18.4 22.0	22.2 26.5	1.9 2.4	**●給食クイズ**…小学校６年間で給食を何回食べるでしょうか？ ①3,200回 ②2,000回 ③1,100回…正解は、約1,100回です。今日は、6年生卒業お祝いメニューで6年生のみなさんは小学校で食べる最後の給食です。味わって食べてくださいね。
	食育の日献立 19	火	ご飯		厚揚げの みそチーズ焼き	きのこのすまし汁 ゆかり和え		あつあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	**にんじん** あかしそ	**えのきたけ** **しめじ** **しいたけ** たまねぎ **しろねぎ** キャベツ もやし	**こめ** さとう	ノンエッグマヨネーズ	— 732	— 25.0	— 21.9	— 3.0	**●厚揚げのみそチーズ焼きについて**・・・今回で2回目の登場です。給食の献立の主菜はお肉や魚が多いですが同じたんぱく質の仲間の大豆で作られた厚揚げも食べてもらいたいと思い考えた献立です。厚揚げにみそマヨネーズを塗りチーズをのせて焼きました。
	21	木	大山小麦 コッペパン		チキンカツ	コンソメスープ ポテトサラダ		とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	**にんじん**	はくさい たまねぎ **しめじ** きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ	— 706	— 28.4	— 28.9	— 3.9	**●食事マナーできていますか？**…皆さんは食事をする時、「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？食べ物の命や、食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちを表すあいさつです。心をこめてあいさつしましょう。今日は、今年度最後の給食です。4月からも楽しみにしていてください。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。