



# 3月よていこんだてひょう

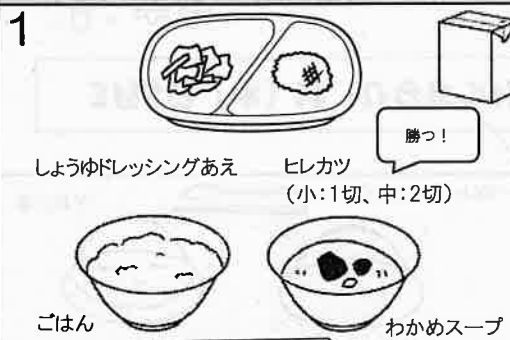
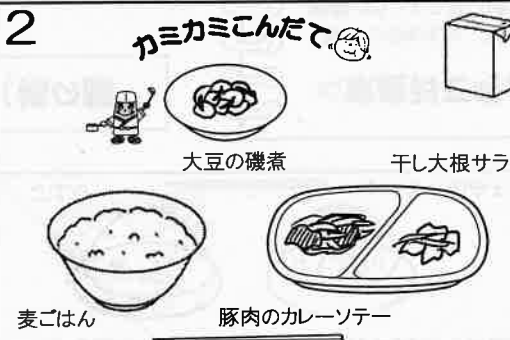


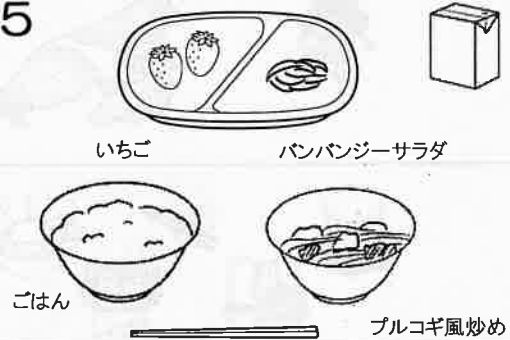



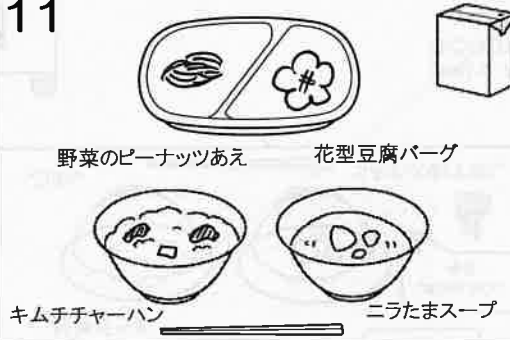

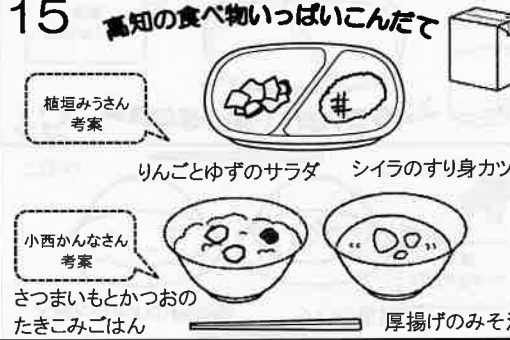



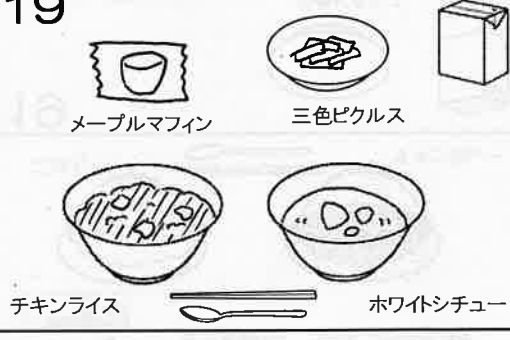

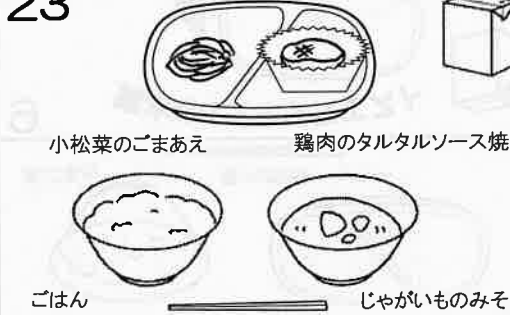
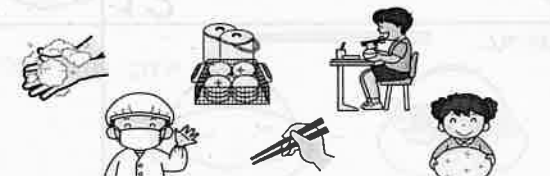


令和2年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3,4年生	中学生					
1月	ご飯	○	ヒレカツ しょうゆドレッシングあえ わかめスープ	牛乳,ぶた肉,わかめ	米,サラダ油,さとう,ごま油	大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	669 kcal 18.8 g 25.4 g 2.4 g	886 kcal 25.6 g 36.7 g 3.2 g
2火	麦ごはん	○	豚肉のカレーソテー 干し大根のサラダ 大豆の磯煮	牛乳,ぶた肉,大豆,とり肉,ひじき,宗田節	米,麦,サラダ油,さとう,こんにやく	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	683 kcal 30.9 g 22.0 g 1.3 g	790 kcal 35.5 g 25.1 g 1.6 g
3水	五目ずし	○	魚の西京焼き ほうれん草のおかかあえ 菜の花のすまし汁 ひなあられ	油揚げ,宗田節,牛乳,マダイ,みそ,宗田節,豆腐	米,さとう,こんにやく,ふ	ゆず,たけのこ,にんじん,しいたけ,ほうれん草,白菜,ぶなしめじ,なばな	655 kcal 33.0 g 17.4 g 2.7 g	762 kcal 39.4 g 20.1 g 3.3 g
4木	ご飯	○	手作りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ジュリエンスブロススープ	牛乳,牛肉,ぶた肉	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,大根,ごぼう	683 kcal 25.2 g 22.4 g 1.8 g	
5金	ご飯	○	ブルコギ風炒め パンパンジーサラダ いちご	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,はるさめ,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ,ごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,ニラ,きゅうり,もやし,いちご	653 kcal 27.5 g 19.3 g 1.4 g	752 kcal 31.5 g 21.6 g 1.7 g
8月	ご飯	○	サバの塩焼き 大根とわかめの酢の物 高知みそ汁	牛乳,さば,わかめ,いわし,宗田節,みそ	米,さとう,ごま	大根,きゅうり,にんじん,ぶなしめじ,玉ねぎ,なす,こねぎ	646 kcal 30.3 g 20.8 g 2.8 g	718 kcal 32.5 g 21.2 g 3.2 g
9火	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ コンソメスープ クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節,ぶた肉	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,米粉	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,白菜,玉ねぎ,えのきたけ	768 kcal 27.4 g 29.6 g 3.0 g	873 kcal 31.1 g 33.0 g 3.5 g
10水	豚丼	○	マカロニサラダ 文旦	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,サラダ油,こんにやく,さとう,マカロニ,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,きゅうり,ぶんたん	684 kcal 25.9 g 21.1 g 1.5 g	788 kcal 30.0 g 23.8 g 1.9 g
11木	キムチチャーハン	○	花型豆腐バーグ 野菜のピーナッツあえ ニラたまスープ	ぶた肉,牛乳,豆腐,たまご	米,ごま油,ピーナッツ,さとう,かたくりこ	にんじん,ピーマン,はくさい(キムチ),キャベツ,ほうれん草,えのきたけ,ニラ	606 kcal 27.1 g 21.2 g 2.5 g	678 kcal 29.8 g 22.8 g 2.8 g
12金	チキンカレー	○	コールスローサラダ すだちゼリー	とりむね肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	678 kcal 21.9 g 19.6 g 2.1 g	778 kcal 25.0 g 22.0 g 2.5 g
15月	さつまいもとカツオの炊き込みごはん	○	シイラのすり身カツ りんごとゆずのサラダ 厚揚げのみそ汁	かつお,牛乳,シイラ,わかめ,厚揚げ,煮干し,みそ	米,さつまいも,さとう,サラダ油,パン粉	りんご,トマト,ほうれん草,きゅうり,ゆず,ぶなしめじ,玉ねぎ,こねぎ	646 kcal 30.1 g 22.0 g 3.1 g	
16火	麦ごはん	○	肉じゃが 根菜和風サラダ じゃこアーモンド	牛乳,ぶた肉,じゃこ	米,麦,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さとう,アーモンド,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,れんこん,ごぼう,大根,きゅうり	669 kcal 27.2 g 20.7 g 1.5 g	779 kcal 31.4 g 23.4 g 1.9 g
17水	食パン	○	チリコンカン フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,大豆	食パン,サラダ油,さとう,白玉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,キャベツ,きゅうり,パイナップル,みかん,もも	652 kcal 27.9 g 23.0 g 2.0 g	756 kcal 31.9 g 26.1 g 2.5 g
18木	ご飯	○	鶏肉のねぎみそ焼き 枝豆サラダ すまし汁	牛乳,とり肉,みそ,いわし,すまき,わかめ,宗田節	米,さとう,かたくりこ,ごま油	白ねぎ,もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ,えのきたけ,こねぎ	648 kcal 30.9 g 20.1 g 2.9 g	763 kcal 37.0 g 23.5 g 3.7 g
19金	チキンライス	○	三色ピクルス ホワイトシチュー メープルマフィン	とり肉,牛乳,ぶた肉,豆乳	米,サラダ油,さとう,ごま,じゃがいも	玉ねぎ,グリーンピース,きゅうり,にんじん,大根,ぶなしめじ	686 kcal 28.4 g 19.7 g 1.4 g	785 kcal 32.5 g 21.9 g 1.5 g
22月	ひじきのドライカレー	○	ツナサラダ オレンジ	ぶた肉,ひじき,牛乳,ツナ	米,麦,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,オレンジ	652 kcal 25.4 g 21.6 g 1.8 g	752 kcal 28.9 g 24.5 g 1.9 g
23火	ご飯	○	鶏肉のタルタルソース焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,とり肉,油揚げ,煮干し,みそ	米,ノンエッグタルタルソース,パン粉,ごま,さとう,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	674 kcal 28.2 g 23.2 g 2.4 g	

# 3月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>1</p>  <p>しょうゆドレッシングあえ ヒレカツ (小:1切, 中:2切) ごはん わかめスープ</p>	<p>2</p>  <p>かみかみこんだて 大豆の磯煮 干し大根サラダ 豚肉のカレーソーテー</p>	<p>3</p>  <p>ひなまつり (桃の節句) ひなあられ ほうれん草のおかかあえ マダイの西京焼き 五目ずし 菜の花のすまし汁</p>	<p>4</p>  <p>キャベツとコーンのサラダ 手作りハンバーグ ごはん ジュリエヌ(千切り) スープ</p>	<p>5</p>  <p>いちご バンバンジーサラダ ごはん プルコギ風炒め</p>
<p>8</p>  <p>サバの日 大根とわかめの酢の物 サバの塩焼き ごはん 高知みそ汁</p>	<p>9</p>  <p>清水小12年リクエスト クレープ 元気サラダ からあげ わかめごはん コンソメスープ</p>	<p>10</p>  <p>文旦 マカロニサラダ 豚丼 ごはん</p>	<p>11</p>  <p>野菜のピーナッツあえ 花型豆腐バーグ キムチチャーハン ニラたまスープ</p>	<p>12</p>  <p>#3 デザートバイキング すだちゼリー コールスローサラダ ごはん チキンカレー</p>
<p>15</p>  <p>高知の食べ物いっぱいこんだて 植垣みうさん 考案 りんごとゆずのサラダ シイラのすり身カツ 小西かんなさん 考案 さつまいもとかつおのたきこみごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>16</p>  <p>かみかみこんだて じゃこアーモンド 根菜和風サラダ 麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>17</p>  <p>フルーツポンチ 食パン フレンチサラダ チリコンカン</p>	<p>18</p>  <p>鶏肉のねぎみそ焼き 枝豆サラダ ごはん つみれのおすまし</p>	<p>19</p>  <p>メープルマフィン 三色ピクルス チキンライス ホワイトシチュー</p>
<p>22</p>  <p>オレンジ ツナサラダ 麦ごはん ひじきのドライカレー</p>	<p>23</p>  <p>小松菜のごまあえ 鶏肉のタルタルソース焼き ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>3月の学校給食目標</p> <p>ねんかん きょうしゅく かえ</p> <h2>1年間の給食をふり返ろう</h2> <p>手洗い、給食当番の仕事、食事マナーを守る、感謝して残さず食べるなどの力を身に付けることができましたか？</p> 		

### 3月3日(水)は【ひなまつり(桃の節句)】



ひな人形をかざって、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなあられ、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べるという伝統があります。

### ＜家庭科で考えたメニューが給食に＞

清水小6年生は、2学期の家庭科の授業で、高知県の食材を活かした栄養バランスの良い給食の献立を、1人ひとり考えました。その中から、特に良かった料理を給食に採用し、2・3月に提供しています。名前が書かれたふきだしがついているものが、選ばれた料理です。(※3/18の鶏肉は、元々はあしずりキングでしたが、コロナの影響等で量がないそうなので、今回は普通の鶏肉で作ります。)



もうすぐ卒業する中学3年生に食べたいメニューを聞き、2.3月の献立にできるだけ取り入れました。

《3月に出る中3リクエストメニュー》  
ヒレカツ、バンバンジー、ケーキ(バイキング)  
みかんジュース(3/12に中3のみ)



土佐清水市の宗田節を使った料理のとらには、宗田ぶっしーくんがいます。さがしてみてね。