

# 令和6年(2024年) 3月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳  ができます。

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー(kcal)
			おもにからだをつくる もととなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるもととなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの もととなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
			小	中	大		
1	金	ごはん さわらのさいきょうやき ゆかりこんぶあえ のっぺいじる	さわら	キャベツ,にんじん,ゆかり だいこん,こんにゃく,ごぼう, にんじん,ねぎ	さとう	みぞ,みりん,さけ さといも,さとう, かたくりこ	611 743
4	月	あげパン ブラウンシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく ハム	たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご, にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん	コッペパン,あぶら,さとう じゃがいも マカロニ,あぶら,さとう	シチュールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお,こしょう す,しお,こしょう	628 769
5	火	ごはん さばのしおやき ごまあえ とんじる	さば	こまつな,もやし だいこん,ごぼう,にんじん, こんにゃく,ねぎ	ごま,さとう さつまいも	しお みぞ,かつおだし	650 792
6	水	カレーライス こうやどうふとチーズの コロコロサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく こうやどうふ,チーズ	たまねぎ,にんじん,いんげん, にんにく,しょうが きゅうり,にんじん,コーン	むぎごはん じゃがいも さとう,あぶら	カレールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレー,しお しょうゆ,さけ,みりん,す,こしょう	629 781
7	木	コッペパン とりにくのレモンソース かぼちゃサラダ フルーツカクテル	とりにく ハム	レモンかじゅう かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ みかん,パイン,もち	コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう じゃがいも,さとう カクテルゼリー,さとう	しょうゆ,さけ,しお マヨネーズ,す,しお	738 917
8	金	ごはん あつあげとだけのこの ちゅうかいため にんじんしりしり	あつあげ,ぶたにく ツナ	たまねぎ,だけのこ,もやしにんじん, にら,ねぎ,しうが,しいだけ にんじん,レモンかじゅう	ごはん さとう,ごまあぶら, かたくりこ ごまさとう,ごまあぶら	しょうゆ,ちゅうかスープ, オイスターソース しょうゆ	636 786
11	月	ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく, スキミルク,こなチーズ ちりめんじゃこ,わかめ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, いんげん きゅうり,だいこん,にんじん	ごはん じゃがいも あぶら,さとう	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお す,しょうゆ,しお,こしょう	635 784
12	火	コッペパン コロッケ ボイルやさい ソース ABCマカロニスープ	コロッケ ベーコン	キャベツ,にんじん	コッペパン あぶら ソース マカロニ	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	638 734
13	水	おやこどん しゃきしゃきうめこんぶあえ	とりにく,たまご,かまぼこ かまぼこ,しおこんぶ, かつおぶし	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいだけ きゅうり,にんじん,きりぼしだいこん, うめびしお	むぎごはん さとう はちみつ,ごま	しょうゆ,みりん,さけ,わふうだし しょうゆ	606 756
14	木	コッペパン ハンバーグ ブロックリーとコーンのサラダ クリームスープ	ハンバーグ	ブロックリー,コーン	コッペパン あぶら,さとう じゃがいも,バター	ケチャップ,ソース,ワイン す,しお,こしょう ベシャメールソース, スープストック,しお,こしょう	654 812
15	金	ごはん いかのかりんあげ はりはりつけ みそしる	いか	たまねぎ,はくさい,にんじん,バセリ	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう, ごま さとう	しょうゆ,さけ す,しょうゆ みぞ,かつおだし	635 785
18	月	ごはん あじのピリからソース すのもの みそしる	あじ ちくわわかめ とうふ,あぶらあげ	ねぎ,しうが,にんにく きゅうり キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう, ごま さとう	しょうゆ,さけ,トウバンジャン す,しょうゆ,しお みぞ,かつおだし	628 776
19	火	カットパン ソーセージ ボイルキャベツ ケチャップ コーンポタージュ	ソーセージ	キャベツ	コッペパン ケチャップ ボタージュのもと,コンソメ, しお,こしょう	612 750	
21	木	げんりょうパン スマッシュティーミートソース カラフルサラダ	ぎゅうにく,とりにく, こなチーズ ツナ	たまねぎ,コーン,にんじん,バセリ ごまつな,コーン,バブリカ,えだまめ, レモンかじゅう	コッペパン オリーブオイル,さとう	ケチャップ,デミグラスソース, ソース,スープストック,しお, こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	635 795

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンができます。

ご卒業おめでとうございます！



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちが「生きる」ことができます。また、多くの人のええがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

# 給食だより



令和6年 3月



くどやまちょうがっこうきゅうしょく  
九度山町学校 給食センター

寒さもゆるみはじめ、日に日に春の訪れを感じます。今年度も残りわずかになりました。今月の給食は、先月に引き続き、アンコール献立で上位だったものを取り入れています。最後まで楽しく味わって食べてください。  
来年度に向けて、1年間の食生活をふり返ってみましょう。

## 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

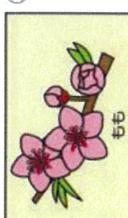
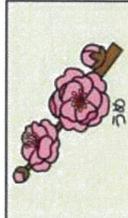
「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

●朝ごはんは毎日食べましたか? <input type="checkbox"/>	●給食当番の仕事はしっかりできましたか? <input type="checkbox"/>	●野菜を毎日、食べていましたか? <input type="checkbox"/>
●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか? <input type="checkbox"/>	●食事前の手洗いはよくできましたか? <input type="checkbox"/>	●給食の牛乳は残さず飲めましたか? <input type="checkbox"/>
●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか? <input type="checkbox"/>	●食事では、いつもよくかんで食べていましたか? <input type="checkbox"/>	●はしを正しく使い、お椀を手にもって食べていましたか? <input type="checkbox"/>
●食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることができましたか? <input type="checkbox"/>	結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。 「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。	

3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。行事食として、ちらしづしやはまぐりのお吸い物、ひしもちやあられなど、華やかな食べものが並びます。

## ひな祭り3大クイズ

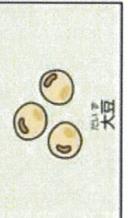
Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は?



Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう?



Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう?



Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな順が求められているでしょう?



Q5 豊知町でひな祭りに供えられているお菓子はどうでしょう?



ごたえ Q1=③ Q2=② Q3=③ (音を白、新芽を緑、桜の花を赤、ビンゴで表す) Q4=① (有るち米から作るが、もち米から作るあられなどがある) Q5=① (有るちの子の屋やかばな成長を願って、ちらしづしやハマグリの漬物が作られる) Q6=② (①は石川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)