



# 3月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
<p>これから、 食べることも大がかり!</p>	1日 <p>食事と感謝</p>	2日 <p>行事食「受験応援献立」</p>	3日 <p>行事食「桃の節句」</p>	4日 <p>バランスのよい食事のとり方</p>
	<p>『いただきます』には、植物や動物の命を頂きます、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。</p>	<p>受験にそなえて、規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事、日頃から体調を整えておきましょう。</p>	<p>3月3日は、ひなまつりです。この日は、女の子の節句として祝うならわしがあります。</p>	<p>主食がめん類の場合にも、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>

☆☆☆ 受験応援献立 ☆☆☆

★スタミナ豚丼★炭水化物の多いごはんは、脳のエネルギー源として欠かせません。また、ビタミンB<sub>1</sub>の多い豚肉は、炭水化物がエネルギーになるのを助け、ビタミンCの多い淡色野菜はストレスに対抗します。

★れんこんのあえ物★  
れんこんは穴から『先が見通せる』縁起のよい食べ物です。また、青魚はDHAが多く、頭の動きをよくするので、まぐろの缶詰をあえ物に入れました。

★「いよかん」=「い〜予感」で、縁起をかつぎました!

☆☆☆ 桃の節句 ☆☆☆

★ひな人形や桃の花を飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりの吸い物、ちらし寿司などをいただき、健やかな成長と幸せを願います。

★ちらし寿司★  
いろどりが美しく、女の子のお祝いにぴったりです。

★ひなあられ★  
ひなあられの色は四季を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められています。

7日 ヨーグルト <p>食べ物の役割「黄の食品」</p>	8日 <p>朝食の役割</p>	9日 <p>歯と口の健康</p>	10日 <p>行事食「卒業祝い献立」</p>	11日 <p>食事のマナー</p>
---------------------------------	--------------------	---------------------	---------------------------	----------------------

今日の給食の黄の食品は、こめ、むぎ、じゃがいも、油、砂糖です。エネルギーのもとになります。

脳は寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足になっています。朝食をしっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。

丈夫な歯をつくるために、牛乳、切干大根、小松菜、わかめなど、カルシウムが多い食品を食事に取り入れましょう。

ご卒業おめでとうございませう。これからもバランスよく食べて、健康でがんばってくださいね。

よい姿勢で食事をする、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。

14日 <p>食べ物の役割「赤の食品」</p>	15日 <p>オリ・パラ給食「フランス」</p>	16日 <p>食べ物の役割「緑の食品」</p>	17日 <p>地産地消「にいまの日」</p>	18日 <p>バランスのよい食事のとり方</p>
----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------------

赤の食品は、体をつくるものになります。今日の給食では、鶏肉、油揚げ、かれい、牛乳です。

オリ・パラ給食の最終回は次回開催国「フランス」です。フランスは、おだやかな気候で、小麦や野菜の栽培が盛んです。

緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷり食べ、元気に過ごしましょう。

ご卒業おめでとうございませう。これからもバランスよく食べて、健康でがんばってくださいね。

赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。

<p>☆フランスの料理☆</p> <p>★ムニエル★「粉屋」という意味で、魚に小麦粉をまぶしてバターで焼いた料理です。</p> <p>★マセドアンサラダ★ マセドアンは、角切りという意味です。</p> <p>★ジュリアンスープ★ ジュリアンも切り方の種類で野菜をせん切りにします。</p>	22日 <p>食事と感謝</p>	23日 <p>生活習慣病予防の食事「青魚」</p>	24日 <p>行事食「春の彼岸」</p>	25日 <p>安全と衛生に気をつけた食事</p>
<p>『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。</p> <p>さば、いわし、さんまなどの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあり、脳や心臓の血管の病気を予防します。</p> <p>春の彼岸には、墓参りをし先祖を供養したり、ぼたもちを作って仏壇などに供えたりします。</p> <p>給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度や手洗いをしっかりとしましょう。</p>	<p>『いただきます』には、植物や動物の命を頂きます、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。</p>	<p>さば、いわし、さんまなどの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあり、脳や心臓の血管の病気を予防します。</p>	<p>春の彼岸には、墓参りをし先祖を供養したり、ぼたもちを作って仏壇などに供えたりします。</p>	<p>給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度や手洗いをしっかりとしましょう。</p>

きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

# 3月分給食献立予定表

令和4年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 I補給 - (kcal) ﾀｯﾊﾟｸ(g)	中学校 I補給 - (kcal) ﾀｯﾊﾟｸ(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 サラダ 1食ドレッシング	663 27.6	861 35.2	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう きゅうり	たまねぎ しめじ キャベツ アスパラ	にんじん さやいんげん きゅうり	パン さとう ドレッシング	あぶら じゃがいも
2 (水)	スタミナ豚丼 牛乳 れんこんのあえ物 いよかんゼリー	657 25.5	789 30.4	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ツナ	だいこん こまつな たまねぎ しょうが	れんこん とうもろこし にんにく キャベツ もやし	こめ マヨネーズ あぶら ゼリー	むぎ ごま さとう
3 (木)	ちらし寿司 牛乳 鯖の塩焼き ひたし ひなあられ	670 30.5	785 35.3	さけ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう さわら	きゅうり キャベツ にんじん	とうもろこし ほうれんそう	こめ ごま	さとう あられ
4 (金)	担々麺 牛乳 ぎょうざ パンサンスウ	653 28.1	842 35.6	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎょうざ	たまねぎ チンゲンサイ にんにく きゅうり	もやし キャベツ しょうが にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	あぶら ごま ラー油
7 (月)	カレーライス 牛乳 野菜のレモン酢あえ ヨーグルト	699 23	833 26.5	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ レモン	たまねぎ にんにく だいこん	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら カレールウ (こめこ)
8 (火)	ごはん 牛乳 鱈のみりん干し ひたし 豆乳みそ汁	629 29.8	750 34.2	あじ かまぼこ あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ	もやし キャベツ ねぎ	こめ あぶら	むぎ
9 (水)	ごはん 牛乳 タラの大豆がらめ 切干大根のごま酢あえ わかめのすまし汁	627 24.2	758 28.7	たら だいず わかめ	ぎゅうにゅう とうふ	だいこん こまつな たまねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう ごま
10 (木)	赤飯 牛乳 若鶏の照り焼き 五色あえ お祝いクレープ	700 26.4	807 29.8	とりにく たまご	ぎゅうにゅう あすき	キャベツ にんじん	だいこん ほうれんそう	こめ ごま クレープ	もちごめ さとう
11 (金)	きつねうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 いよかん	604 25.9	760 31.7	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ さやいんげん	ねぎ にんじん いよかん	うどん あぶら	さとう
14 (月)	炊き込みごはん 牛乳 かれいのから揚げ ごまあえ ミルクムース	673 28.6	776 31.5	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かれい	にんじん グリーンピース こまつな	ごぼう キャベツ	こめ あぶら ごま	むぎ でんぶん ムース
15 (火)	胚芽パン 牛乳 白身魚のムニエル マセドアンサラダ ジュリアンスープ	600 28.9	807 38.2	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	きゅうり とうもろこし キャベツ	にんじん たまねぎ パセリ	パン バター マヨネーズ	あぶら じゃがいも こむぎこ
16 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ ミニアセロラゼリー	627 28.5	754 34.1	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう たまご	はくさい たけのこ しょうが ほうれんそう しょうが	たまねぎ しいたけ にんじん さやいんげん きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら ゼリー	むぎ でんぶん はるさめ ドレッシング
17 (木)	ごはん 牛乳 新見産豚肉の香味だれかけ 新見産きくらげの酢の物 みそ汁	667 29.9	808 35.8	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ねぎ しょうが キャベツ にんじん	にんにく きくらげ きゅうり だいこん	こめ でんぶん ごま	むぎ あぶら さとう
18 (金)	ソフトめんツナクリームソース 牛乳 ウインナー 野菜サラダ	699 33.8	868 40.7	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん	とうもろこし にんにく アスパラ	ソフトめん ドレッシング	あぶら ホワイトルウ (こめこ)
22 (火)	ライス 牛乳 若鶏のアングレース サラダ 野菜スープ	678 25.2	821 30	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも ドレッシング	むぎ あぶら ごま
23 (水)	玄米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き おかかあえ 野菜のうま煮	650 24.9	769 28.9	さば かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん だいこん	ほうれんそう ごぼう さやいんげん	こめ じゃがいも さとう	げんまい こんにゃく
24 (木)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ すまし汁 ぼたもち	697 26.6	829 32.4	ちくわ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ あおのり	えのきたけ ほうれんそう ねぎ	キャベツ にんじん	こめ さとう こむぎこ ぼたもち	むぎ ごま あぶら
25 (金)	みそラーメン 牛乳 ひじきの中華あえ おからケーキ	638 27.5	786 33.7	ぶたにく みそ ひじき	ぎゅうにゅう おからケーキ	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	もやし にんじん しょうが こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう

## 1年間の給食をふり返ってみましょう!!



てあらいや、みなりを  
きちんとしたかな？



しょくじの あいさつを  
きちんとしたかな？



ひじをつかず、しせいよく  
食べたかな？



ひと口ひと口 よくかんで、  
食べたかな？



食べ物3つのはたらきを  
考え、バランスよく食べた  
かな？



自然の恵みや、食事にたず  
さわる人々に、感謝して  
食べたかな？