



3月分 給食こんだて



にのみへるHP



にのみへる紹介動

令和5年

新見市学校給食センター にのみへる

月	火	水	木	金
☆☆☆ 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★ 彩りが美しく、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。	1日 ヨーグルト カレーライス 食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑の食品は、にんじん、グリーンピース、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモンです。体の調子を整えます。	2日 ちらしずし 行事食「桃の節句」 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せん。	3日 ミニアロゼリー たんたんめん 安全と衛生に気をつけた食事 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。	
6日 いよかん スタミナ豚汁 行事食「受験応援献立」 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。	7日 サラダ とりにくとやさいのサラダ 食事と感謝 給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを込めて、残さず食べましょう。	8日 やさいのうま ごはん バランスのよい食事のとり方 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。	9日 にのみさん ごはん 地産地消「にのみの日」 今日の給食には、新見市産の米、豚肉、大根、ごぼうを使っています。地域の食材を味わいましょう。	10日 おいおいクレープ ごはん 行事食「卒業祝い献立」 ご卒業おめでとうございます。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。
13日 いわしのしょうが ごはん 朝食の役割 朝食でも、主食〈ごはん、パンなど〉と主菜〈肉、魚、卵料理など〉、副菜〈野菜料理〉をそろえて食べて、1日を元気に過ごしましょう。	14日 ピタパン ごはん 世界の食事「トルコ」 トルコの主食はパンで、日本と違い、お米はおかずとして食べます。ピタパンは中が空洞になっているパンで、具を詰めて食べます。	15日 タウのだいずがゆ ごはん 歯と口の健康 今日の給食は、牛乳、切干大根、小松菜、もずくなど、カルシウムが多い食品を使っています。じょうぶな歯をつくるもとになります。	16日 ルーツムース ごはん 食事と感謝 私たちの食事は動物や植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう感謝し、大切にいただきます。	17日 ごはん 食事のマナー 箸を正しく使うことは、食事のマナーとして大切です。正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。
20日 サラダ ライス 食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、米、麦、じゃがいも、でんぷん、油、ごま、砂糖、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。	☆ぼたもちとおはぎ☆ あんこの材料のあずきは邪気を払う力があるといわれています。春は大きな丸の形にしておはぎの粒を牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は細長い俵型にして萩の花に見立てて「おはぎ」と呼び分けるそうです。	22日 ぼたもち ごはん 行事食「春の彼岸」 春の彼岸は春分の日の前後3日間を合わせた7日間のことです。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。	23日 さわらのうめ ごはん 正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置くようにします。	卒業・進級おめでとう これからも食べることを大切に!
☆☆☆ 受験応援献立 ☆☆☆ ★スタミナ豚★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B₁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を減らします。 ★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、頭の働きをよくするので、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!		☆☆ 世界の食事「トルコ」 ☆☆ ★ピラウ★ トルコ語でピラフのことで、トルコが発祥地です。 ★チョバンサラタス★ チョバンは羊飼いの、サラタスはサラダという意味です。羊飼いが牧場に材料を持って行って、休憩するときに短時間で簡単に作ったのがはじまりだそうです。 ★ヨーグルト★ トルコはヨーグルトの発祥地で、消費量は世界一です。サラダやスープなど様々な料理に使われます。		

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5年

新見市学校給食センター　にいきみへる

日　付	こ　ん　だ　て　め　い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(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（水）	カレーライス　牛乳 コールスローサラダ　ヨーグルト	702 23.1	836 26.6	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　たまねぎ グリーンピース　にんにく キャベツ　きゅうり レモン	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら さとう　カレールウ （こめこ）
2（木）	ちらし寿司（鮭）　牛乳　鯖の塩焼き ひたし　ひなあられ	680 31	797 35.9	さけ　ぎゅうにゅう たまご　さわら かつおぶし	きゅうり　とうもろこし キャベツ　ほうれんそう にんじん	こめ　さとう ごま　あられ
3（金）	担々麺　牛乳　中華あえ ミニアセロラゼリー	618 26	780 32.4	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ　チンゲンサイ もやし　ねぎ　にんじん にんにく　しょうが キャベツ　ブロッコリー	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　ごま さとう　ゼリー
6（月）	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　ぎゅうにゅう みそ　ツナ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　こまつな　だいこん とうもろこし　れんこん	こめ　むぎ あぶら　さとう マヨネーズ　ごま ゼリー
7（火）	きなこ揚げパン　牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮　サラダ	652 27.7	857 35.3	きなこ　ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん しめじ　さやいんげん キャベツ　きゅうり アスパラ	パン　あぶら さとう　じゃがいも ドレッシング
8（水）	玄米ごはん　牛乳　鯖の塩焼き ごま酢あえ　野菜のうま煮	652 23.5	780 27.3	さば　ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ　こまつな にんじん　ごぼう だいこん　さやいんげん	こめ　げんまい さとう　ごま じゃがいも　こんにゃく
9（木）	ごはん　牛乳　新見産豚肉の香味だれかけ ひたし　だんご汁	691 29.9	838 35.9	ぶたにく　ぎゅうにゅう かつおぶし　あぶらあげ ちくわ　みそ	ねぎ　にんにく しょうが　キャベツ こまつな　にんじん だいこん　ごぼう	こめ　むぎ でんぶん　あぶら ごま　さとう すいとん
10（金）	赤飯　牛乳　鶏肉の照り焼き 五色あえ　お祝いクレープ	700 26.4	807 29.8	とりにく　ぎゅうにゅう たまご　あずき	キャベツ　だいこん にんじん　ほうれんそう	こめ　もちごめ ごま　さとう クレープ
13（月）	ごはん　牛乳　鰯のしょうが煮 ごまあえ　豆乳みそ汁	675 27.9	813 32.9	いわし　ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ みそ　とうにゅう	キャベツ　ほうれんそう にんじん　たまねぎ しめじ　ねぎ しょうが	こめ　むぎ ごま　あぶら
14（火）	ピラウ　ピタパン　牛乳　丼ハーフリター チョパン・サラタス　ミニヨーグルトゼリー	703 27.8	785 30.6	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんにく だいこん　キャベツ きゅうり　パプリカ とうもろこし　レモン	こめ　むぎ あぶら　ピタパン オリーブオイル　さとう ゼリー
15（水）	ごはん　牛乳　タラの大豆がらめ 切りほしだいこん　す 切干大根のごま酢あえ　もずくのみそ汁	631 23.1	763 27.3	たら　ぎゅうにゅう だいず　あぶらあげ みそ　もずく	だいこん　キャベツ こまつな　にんじん ねぎ　たまねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぶん　ごま
16（木）	ライス　牛乳　ビーフシチュー 野菜サラダ　フルーツムース	699 25.1	834 29.6	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ グリーンピース　にんにく トマト　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら ムース　ドレッシング
17（金）	みそラーメン　牛乳　ぎょうざ バンサンスウ	601 27.4	777 34.7	ぶたにく　ぎゅうにゅう みそ　ぎょうざ	たまねぎ　もやし ねぎ　にんじん にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　さとう
20（月）	ライス　牛乳　鶏肉のアングレース サラダ　野菜スープ	678 25.2	821 30	とりにく　ぎゅうにゅう ベーコン	トマト　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし さやいんげん　たまねぎ にんじん	こめ　むぎ でんぶん　あぶら さとう　ごま じゃがいも　ドレッシング
22（水）	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（きなこ）	694 26	826 31.7	ちくわ　ぎゅうにゅう あおのり　とうふ かまぼこ	えのきたけ　キャベツ こまつな　にんじん ねぎ	こめ　むぎ でんぶん　あぶら さとう　ごま ぼたもち
23（木）	ごはん　牛乳　鯖のうめマヨネーズ焼き おかかあえ　みそ汁	693 30.8	831 35.9	さわら　ぎゅうにゅう かつおぶし　あつあげ みそ　わかめ	たまねぎ　うめ キャベツ　ほうれんそう にんじん	こめ　むぎ マヨネーズ　じゃがいも

しょく　せい　かつ

食生活をふりかえろう

ねんかん　しょく　せい　かつ

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことはできるように改善していきましょう。

☐ あさ　ごはんを毎日食べた

☐ す　好ききらいをしないで食べた

☐ かん　しょく　じ　かん　りょう　さ　間食は時間と量を決めてとった

☐ よく　かんで食べた

☐ しょく　じ　まえ　せっ　て　食事の前に石けんで手を洗った

☐ しょく　じ　マナーを守って食べた