



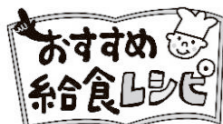
# 3月 食育だより



## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

|                           |                                |                             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>     | <p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>        | <p>食事のあいさつを心で込めて言えた</p>     |
| <p>食器を正しく並べることができた</p>    | <p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>    | <p>よくかんで味わって食べることもできた</p>   |
| <p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> | <p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> | <p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> |



### ささみのレモン風味 一人当たり:エネルギー132kcal、食塩相当量 0.3g

《材料:4人分》

- 鶏ささみ・・・4本(1本あたり約45g)
- 酒・・・小さじ2 塩・こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ4 揚げ油・・・適量
- <タレ>
- 中ざら糖・・・大さじ1 薄口醤油・・・小さじ1
- レモン果汁・・・小さじ2 水・・・大さじ1

《作り方》

- ①鶏ささみの筋を取り、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ②タレの材料を合わせ、中ざら糖を煮溶かしておく。
- ③①に片栗粉をつけ、180℃の揚げ油で約5分あげて、②のタレとからめる。

## 2024年 3月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食生活を振り返ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

### 3月 予定献立表

| 日曜   | 食育の視点  | 主食            | 主菜               | 副菜(汁物など)           | 果物・デザートなど      | 小学校                             | 中学校        |            |
|------|--------|---------------|------------------|--------------------|----------------|---------------------------------|------------|------------|
| 1 金  | 桃の節句献立 | ちらしずし         | とりにくしょうがや鶏肉の生姜焼き | お浸し                | えのきのすまし汁       | からすみ(学)                         | 709<br>2.0 | 840<br>2.6 |
| 4 月  | 卒業祝い献立 | せきはん赤飯(学)、ごま塩 | たいしおや鯛の塩焼き       | はくさい白菜のしのだ和え       | ふのすまし汁         | (小)ヨーグルト50g(学)<br>(中)お祝いデザート(学) | 632<br>2.0 | 787<br>2.3 |
| 5 火  |        | ごめいもち米入りごはん   | ささみカツ            | ゆば湯葉のごま入りお浸し       | ひよし白みそ汁        |                                 | 651<br>2.5 | 774<br>2.8 |
| 6 水  |        | むぎ麦ごはん(学)     | カレーシチュー          | かいそう海藻サラダ          | チョコタフィー        |                                 | 638<br>1.9 | 823<br>2.6 |
| 7 木  |        | むぎ麦ごはん(学)     | やぎょうざ焼き餃子        | ナムル                | はるさめ春雨スープ      | すえ陶ウエハース                        | 577<br>1.7 | 753<br>1.8 |
| 8 金  |        | げんまい玄米ごはん     | ホキのレモン風味         | いろど彩り和え            | けんちん汁          |                                 | 610<br>1.8 | 867<br>2.5 |
| 11 月 |        | めんソフト麺        | ツナトマトソース         | だいず大豆と小魚のあえもの      | れんこんサラダ        |                                 | 675<br>1.8 | 867<br>2.5 |
| 12 火 |        | こんぶ昆布めし       | さばたつたあ鯖の竜田揚げ     | きぼだいこんにつ切り干し大根の煮付け | あか赤だし          |                                 | 710<br>1.9 | 835<br>2.6 |
| 13 水 |        | くろ黒コッパン       | スパニッシュオムレツ       | キャベツサラダ            | クリームシチュー       | いちご(学)                          | 652<br>2.2 | 871<br>3.0 |
| 14 木 |        | むぎ麦ごはん(学)     | いわししょうがに鯛の生姜煮    | はりはり和え             | にく肉じゃが         |                                 | 609<br>1.9 | 763<br>2.1 |
| 15 金 |        | げんまい玄米ごはん     | ぶたにく豚肉のかりん揚げ     | こんぶ豆               | たぬぎ汁           |                                 | 683<br>1.9 | 829<br>2.2 |
| 18 月 |        | うどん           | とうふ豆腐ナゲット        | いそあ磯和え             | きつねうどんの汁       |                                 | 616<br>1.9 | 799<br>2.3 |
| 19 火 |        | ピラフ           | カレーのから揚げ         | ごぼうのサラダ            | やさい野菜とベーコンのスープ |                                 | 624<br>1.6 | 754<br>2.3 |
| 21 木 | 卒業祝い献立 | むぎ麦ごはん(学)     | とりにくてや鶏肉の照り焼き    | ひじきの煮付け            | さわにわん沢煮椀       | (小)お祝いデザート(学)<br>(中)ヨーグルト50g(学) | 731<br>1.4 | 791<br>2.0 |
| 22 金 |        | みずなみまい瑞浪米ごはん  | ささみのレモン風味        | おかか和え              | とんじろ豚汁         |                                 | 593<br>1.7 | 706<br>2.1 |
| 25 月 |        | むぎ麦ごはん(学)     | はっぼうさい八宝菜        | ちゅうかあ中華和え          | あんまん           |                                 | 721<br>1.3 | 829<br>2.2 |

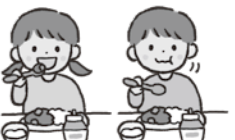
### 4月 始めの予定献立表

|      |       |           |         |         |               |            |            |
|------|-------|-----------|---------|---------|---------------|------------|------------|
| 9 火  | なめし菜飯 | ささみのレモン風味 | いろど彩り和え | ひよし白みそ汁 |               | 592<br>2.4 | 708<br>2.9 |
| 10 水 | まる丸パン | ハンバーグステーキ | ポイルサラダ  | オニオンスープ | ヨーグルト(中のみ)(学) | 537<br>2.8 | 755<br>3.7 |

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

### 食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。3学期のテーマは「旬の魚を味わおう」です。今月の食育の日の魚は、「かれい」です。かれいは、日本に40種類ほど生息しています。代表的なものは、まがれい、まこがれい、めいたがれいなどがあります。



### 食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性** 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 社会性** 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をインスタグラムに掲載しています。

