### 3月の給食目標は「1年間の食事を振り返ろう!」

令和 4 年度 第583号



# 学校給食予定献立表





ふれあいだて歴史の杜食育センター だて食育レストラン『e スプーン』 ※facebook公開中!!

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

#### 木 月 火 水 金 献立名 材 料 名 献立 名 材 料 名 材 料 名 材 料 材料名 献立名 献立名 名 献立名 イベント食「大滝徳舜瞥5年生の児童考案献立」 (低)650 (中)700 (高)717 (中学)798 (低)711 (中)724 (高)734 (中学)803 کروری کی ●牛乳は毎日つきます。 2 3 養価は 低24.4 中26.1 高26.8 中学29.6 低26.1 中26.7 高27.0 中学29.5 (低) 585 (中) 624 (高) 665 (中学) 706 ●都合により献立の一部が変更される場合があります。 じゃがいも、人参、玉葱、ウィンナー のり、玉葱、コーン、しめじ水煮、牛乳 スライスパン ごはん 低22.8 中23.8 高24.7 中学25.7 エネルギーKcal ●給食で使用される「茹でスパゲティー」は、同一製造ラインで、 塩分g 脂質g 茹でスパゲティー (一コン(原材料の一部に卵、乳、豚肉、大豆 (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む) 鶏卵、大根、ほうれん草、かつおだし 卵、そばを使用する製品を製造しています。 を含む)、バター、チーズ、白ワイン、こしょ 冬野菜たっぷり味噌汁 ベジタブルスーフ 白ワイン、チキンコンソメ 岩のりクリーム ブイヨングラニュール、食塩、こしょう ●給食で使用される「スライスパン」は、同一製造ラインで、卵を 低学年 628 2.4 22. 2 食塩、チキンコンソメ、ベシャメルソース さば、みそ、砂糖、でん粉、発酵調味料 ホワイトルウ(原材料の一部に乳、小麦 さばの味噌煮 じゃがいも、豚肉、玉葱、三温糖、みりん 使用する製品を製造しています。 (原材料の一部にさば、大豆を含む) スパゲティー ポテトコロッケ 大豆、豚肉を含む) 清酒、食塩、しょうゆ、カレー粉、植物油脂 中学年 668 2. 5 22. 9 ●■(この中に日付が書いてある日)は、卵・乳が使われている献 まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、ごぼう ツナとごぼうと キャベツ、玉葱、ブロッコリー、じゃがいも 生乳、小麦粉、生パン粉 (カレー味) 人参、ノンエッグマヨネーズ 人参、豆腐、魚肉すり身、植物油脂、砂糖、食塩 (原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含 人参のマヨ和え 上白糖、しょうゆ ※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。 高学年 704 2.6 23. 5 粒状大豆たん白、粉末状大豆たん白、でん粉 蒸しめん(原材料の一部に小麦、大豆を含む サラダステーキ 塩蔵わかめ、芽ひじき、煎り米、砂糖、鰹削り飲 果糖ぶどう糖液糖、食塩、酵母エキス、みりん **角介エキス、酵母エキス、香辛料、加工でん料** 「よくかむふりかけ ※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り 豚肉、キャベツ、もやし、こしょう、サラダ油 手作り焼きそば 調味料(アミノ酸)、豆腐用凝固剤 焼きそばソース (原材料の一部にりんご でん粉、梅ペースト、乾燥マッシュボテト 梅酢、昆布エキス、鰹削り節粉末 中学生 781 3.0 25. 9 除くなど注意して食べましょう。 (原材料の一部に大豆を含む) 大豆 豚肉を含む) イベント食「防災メニュー」 イベント食「郷土料理の日(滋賀県)」 イベント食「メンチカツの日」 (低)687 (中)731 (高)777 (中学)831 (低)602 (中)656 (高)712 (中学)849 8 6 10 (低)683 (中)731 (高)776 (中学)855 (低)570 (中)615 (高)663 (中学)717 低22.4 中23.4 高24.6 中学26.2 (低)549 (中)549 (高)549 (中学)624 低27.7 中29.9 高32.1 中学38.2 低21.4 中22.8 高24.0 中学26.2 低17.6 中18.5 高19.6 中学20.9 ごはん 豚肉、むきえび、花いか、玉葱、人参、白菜 ごはん コッペパン 低21.7 中21.7 高21.7 中学24.7 五首ごはん 麦入りごはん 打豆(白)(原材料の一部に大豆を含む プチいももち、人参、刻み揚げ、長ねぎ たけのこ水煮、生姜、でん粉、清酒 醸造調味料、干し椎茸、砂糖、チキンエキス、かきエキ 昆布エキス、椎茸エキス (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉を含む) 玉葱、じゃがいも、人参、パーム油、砂糖、食塩 団 子 災害用ヒートレス いも 京ごもくの素 こしょう、チキンコンソメ、鶏ガラス・ 大根、里芋、刻み揚げ、長ねぎ 5 $\overline{\Box}$ 汁 みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし デキストリン、トマトペースト、酵母エキス 玉葱エキス、ガーリックペースト、香辛料 18祝いスライスでると、人参、長ねぎ、玉葱、とり肉団 服材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆を含む) 亀ガラマーブ・キムチ味(原材料の一部に れんご ナブ 塩ラーメンたれ(原材料の一部に豚肉 かつおだし、みそ シチ あんかけ丼 ユ ごぼう、玉葱、人参、鶏肉、豚肉、パン粉 お祝いなると入り 鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む) じゃがいも、近江牛、玉葱、砂糖、しょう (乳アレルギー対応) ※当日は温めて提供します! ぼ 産 鳥ガラスープ、キムチ味(原材料の一部にり 合む)、みりん、清酒、しょうゆ、かつおだし 玉 でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス ピリ辛スープ 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂 乾燥マッシュポテト、大豆油、食塩 食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油脂 生、でん粉、パン粉、小麦粉加工品、粉末状植物性たん 植物油脂、鮭エキス、たらエキス、水あめ、食塩、香辛) 還元水あめ、小麦粉(原材料の一部に鮭、小麦、大豆を含 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉 近江牛コロッケ たけのこ水煮、難消化性デキストリン 香辛料、パン粉、米粉、小麦粉、揚げ油 チカ 国産鮭カツ (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む 豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうに (原材料の一部に牛肉、小麦、大豆を含む 照 焼 ショーロンポー 春雨、しょうゆ、でん粉、砂糖、植物油脂 食塩、牛肉エキス、ウスターソース、砂糖、香辛料■ 柚子香りこんにゃく(こんにゃく、ゆずら E葱、ポークハム(原材料の一部に豚肉を含む) 道産玉葱ドレッシング(原材料の一部に大豆、小麦を含 かきエキス調味料、発酵調味料 玉葱とハムのサラダ マトケチャップ、生姜、ぶどう糖、乾燥卵白 白菜、ささみ水煮(ささみ、食塩)、白 こんにゃくの **小1** 二 中2 コ ハンバ 水あめ、清酒、チキンエキス(原材料の一部に卵 すと げん, はく さい 昆布、醸造酢、しょうゆ、食塩)、きゅう 食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン にんにくパウダー、鶏ガラスープ、ご 、脱脂濃縮乳、果実し 無限!白菜!! ポン酢(原材料の一部に小麦、さば 到、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む) (原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉 しょうゆ、ラー油 (原材料の一部にご ポン酢和え ももベリーラッシー(牧家) 大豆を含む) ブラックカーラント濃縮果汁)(原材料の一部に乳、 グルトが付きます。※伊達産の生乳を使用! トマト 豚肉を含む) イベント食「長和小6年生考案献立 イベント食「ホワイトデーの日》」 低)630 (中)669 (高)684 (中学)844 (低)617 (中)631 (高)646 (中学)722 (低)660 (中)708 (高)754 (中学)818 16 13 14 15 17 (低)520 (中)559 (高)599 (中学)638 (低)636 (中)692 (高)746 (中学)820 低20.9 中22.4 高23.1 中学27.3 低27.9 中28.5 高29.1 中学31.8 低31.5 中32.8 高33.9 中学36.8 低20.5 中21.2 高22.0 中学23.0 低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2 とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉 ごはん 玉葱、人参、長ねぎ、刻み揚げ キャベツ、じゃがいも、玉葱、ウィンナー キャロットピラフ スライスパン ごはん 茹でうどん 小麦、大豆を含む)、こつぶあげ(原材料の 白菜、ほうれん草、玉葱、長ねぎ (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む カットわかめ、みりん、清酒、食塩 、参濃縮汁、チキンエキス、デキス 1身魚エキス、香辛料、野菜エキス 部に大豆を含む)、人参、しらたき キャロットピラフの素 カットわかめ、白ごま、食塩、こしょう 白ワイン、こしょう、チキンコンソメ 関西うどんだし 鶏 塩 ス 長ねぎ、清酒、でん粉、鶏塩鍋の素 ょうゆ、しょうゆラーメンスープ 原材料の一部に大豆、鶏肉を含む) 関西風うどん ブイヨングラニュール 冬野菜のスーフ (原材料の一部に小麦、大豆を含む) (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉 ハート型人参入り ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉 鶏卵、かつおだし、砂糖、人参、生姜酢漬 しろ み ざかな ~まを含む) 魚肉すり身、難消化性デキストリ いそ はな たま ご 食塩、青のり、還元水あめ、みりん、でん粉 白身魚フライ 鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩 クリーム煮 ※キャロットピラフの上に、クリーム煮をかけて食べてもおいしいよ♡ でん粉、砂糖、植物油脂、食塩、魚醤 磯華玉子焼き (原材料の一部に小麦、大豆を含む) しょうゆ、酵母エキス、植物油 ちくわ磯辺揚げ とん自加水分解物、香辛料、デキストリ 粉末状植物性たん白、ドロマイト (原材料の一部に卵、小麦、大豆、米を含む 若鶏の照り焼き キャベツ、まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、コ (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉 キャベツとツナの (小)1 □ (中)2 □ 味付き豚肉(原材料の一部に豚肉、小麦大豆、りんご、ごま含む)、キャベツ、生姜 小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油 (原材料の一部にりんごを含む) 小袋ソース フレンチドレッシング和え 小麦を含む)、サラダ油、上白糖 もやし 人参 三温糖 (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 絹厚揚げ、にんにく、しょうゆ、三温糖 もろみみそすり潰し(原材料の一部に 香味中華ドレッシング(原材料の一部) 小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉を含む) ブロッコリーの 豚肉のみそ炒め ブロッコリー、ささみ水煮(ささみ、食塩) 中華ナムル ※牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます。 バニラムース 飲むヨーグルト(牧家) サ ラ ダ コーンクリーミードレッシング イベント食「地産地消の日」 (低)641 (中)701 (高)757 (中学)835 (低)689 (中)709 (高)728 (中学)841 (低)636 (中)679 (高)721 (中学)767 کروژائی ک 22 20 23 24 低27.5 中29.7 高32.0 中学35.0 (低)615 (中)675 (高)732 (中学)815 低30.8 中31.4 高32.0 中学35.6 低21.6 中22.5 高23.6 中学24.8 低21.6 中23.2 高25.0 中学27.8 ごはん 豚ひき肉、大豆そぼろ、豆腐、長ねぎ、生姜 <u>ー</u>に 大根、人参、ごぼう、長ねぎ コッペパン 南瓜、南瓜ペースト、玉葱、人参、ベーコン 麦入りごはん でん粉、三温糖、清洒、豆板醤、みそ (原材料の一部に卵、乳、豚肉、大豆を含む 豚肉、玉葱、人参、にんにく 刻み揚げ、みりん、かつおだし バター、牛乳、脱脂粉乳、チキンコンソメ ようゆ 麻婆豆腐の素(原材料の一部に パンプキ しょうゆ、食塩 バター、赤ワイン、ウスターソース 麻婆 豆 しょう、パセリ、生クリーム、食塩 小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む) 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖 ポタ パンプキンポタージュ トマトケチャップ、ハヤシルウ うもろこし、玉葱、魚肉すり身(魚介類) 金 豚の (原材料の一部に乳、小麦を含む) 鶏もも唐揚げ 大豆油、食塩、香辛料、揚げ油 豚脂、でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉 コーン焼売 (原材料の一部に乳、小麦、バナナ ハッシュドポーク 豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩 チキンミートパウダー みりん、焼酎、小麦粉、砂糖、食塩 27 りんご、大豆、鶏肉を含む) (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む) ポークフランク 2 🏻 水あめ混合異性化液糖、酵母エキスパウダー (原材料の一部に豚肉を含む) (原材料の一部に魚介類、豚肉、大豆、小麦を含む ほうれん草、コーン パイン缶、りんご缶 ハーフスパゲティー(原材料の一部に アロニア入り もやし、刻みのり、ごま油 スパゲティー ほうれん草の まぐろ水煮(まぐろ、食塩) もやしと海苔の **小麦を含む**)、きゅうり、上白糖、食塩 ヨーグルト、上白糖 食塩、香味そばつゆ甘口 ごま香るうま塩ドレッシング ささみ水煮(ささみ、食塩) **ヨーグルト和え** アロニアパウダー 華和 IJ 和 (原材料の一部に小麦、大豆を含む (原材料の一部にごま、大豆を含む) ノンエッグマヨネーズ、こしょう

#### 【お知らせ】

学校給食費の保護者等負担支援(給付金)に お申し込みされた保護者のみなさまへ

給付金の支給を令和5年3月に予定しております。給付金は、学校 給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。 口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。

3月分の納期限=3月31日(金)

3月分の給食費の 口座振替日は 3月31日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい。 学校給食費は、1年間に提供を予定している食数をもとに計算していますが学校の行事等(学校・学年で異なります。)により食数を消化できなかった場合は、3月分で調整します。

〇令和4年度の予定食数

①小学校 193 食 ②中学校1・2年生 192 食 ③中学校3年生 182 食 例)小学校6年生が1年間で190 食だった場合

3月分学校給食費 3,999 円-729 円(1 食あたり 243 円×3 食分)=3,270 円

学校給食費の納め忘れにご注意ください。 事情により、納めることができない場合は、 必ず納付相談を行ってください。

○納付相談 平日9時~17時○だて歴史の杜食育センター電話 0142-23-4019

未納がある場合は食育センター職員が 家庭・職場訪問いたします。

# 1年間の食事を振り返ろう!

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の 学年で過ごす日も残りわずかです。この | 年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付 けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に 食べ終われるようになったりと、1人1人が大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食 生活についても、各自で振り返ってみましょう。



### □ 日ごろの食生活を振り返ろう! □











おやつは 決まった時間に 量を決めて 食べていますか

チェックポイント★

給食当番の身じたくに

入る言葉を下から探し

つめ 手 ハンカチ

エプロン マスク

ぼうし (三角巾)

て、書きましょう!

ついて(



給食当番のお仕事を振り返ろう

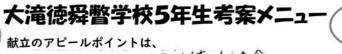
★みんながおいしく安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事にはいろいろな決

まりがあります。この1年間を振り返り、お仕事の内容をチェックしてみましょう。



### ★児童考案メニュー

食に関する授業の中で、栄養バランス や季節感、いろどりなどを意識して、 一生懸命考えてくれました。



体をつくる食品を多く使った給食…です!



#### 長和小6年生考案メニュー

献立のアピールポイントは、

### ★地産地消の日★

今月の地産地消の日は、伊達産黄金豚の入った 「ハッシュドポーク」と、大滝産のアロニアパウ ダーが使われている「アロニア入りヨーグルト和 え」が登場します!伊達市の恵みをしっかり味わ いましょう月

14日は ホワイトデー給食力 クリーム煮には トート型の にんじんが



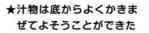
## 1年間、ありがとうございました

みなさん、この1年で心も体もとても大きく成長し ましたね。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご 理解とご協力をありがとうございました。引き続き、 安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となっ て努めてまいりますので、よろしくお願いします!

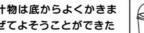














みんなのそのひとことが、

6日 郷土料理の日

ています。滋賀県の特産品でもある近江牛

「打ち豆汁」は雪の多い湖北地方に伝わく る料理で、お寺の行事(報恩講)の際に

打ち豆は、大豆を蒸して木づちで一つ一つ潰して乾燥して

作られ、厳しい湖北地域の冬の貴重なたんぱく源にもなっ

そのひとことが・・・

ふるまわれる「お講汁」とも呼ばれています。

毎日のエネルギーになっています。



給食当番のお仕事につ いて、できたと思う人 、に色をぬりま しょう!





**★おしゃべりせずに、** 









安全に運ぶことができた

