

# 3月 給食だより

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♥11日(月)~15日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

2024年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの とになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜・ 果物	
1 金	ちらしずし	はまちの照り焼き ロメインレタスのごまあえ 昆布豆 ひなあられ	米 砂糖 ひなあられ でん粉	ごま	油揚げ 高野豆腐 はまち 大豆 たまご	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ ロメインレタス きゅうり	475 616 763
4 月	全粒粉パン	チーズタッカルビ 小松菜とキャベツのサラダ ABCスープ しらぬい	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ごま	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ キムチ もやし しらぬい	— 603 755
5 火	ピピンバ	ポテトチップス わかめスープ お祝いデザート(中・伊吹小)	米 大麦 砂糖 じゃがいも はるさめ ゼリー	ごま ごま油 油	牛肉 たまご	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ	488 618 778
6 水	カレーライス	元気サラダ ガーリックビーンズ いちご	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	豚肉 ハム かつおぶし 大豆	牛乳 昆布 かえり	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン いちご	478 673 837
7 木	②きなこ揚げパン ①コッペパン ブルーベリージャム	ビーフシチュー にんじんサラダ 清見オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 オリーブ油	きなこ 牛肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん トマト パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ 清見オレンジ ブルーベリー	473 634 780
8 金	少なめ麦ごはん	さばのみそ煮、 食べて菜のおひたし 豚汁 よもぎだんご	米 大麦 砂糖 ごん粉 じゃがいも こんにやく よもぎだんご	ごま	さば みそ かつおぶし 豚肉 豆腐	牛乳	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん	406 629 768
11 月	バターロールパン (幼・小・2年なし)	五目うどん 瀬戸の香り揚げ ロメインレタスとブロッコリー のごまあえ	パン バター 小麦粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると 大豆	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	だいこん ごぼう ロメインレタス	394 669 827
12 火	麦ごはん	ハンバーグ 小松菜のサラダ レタスのスープ	米 大麦 パン粉 砂糖	ごま油 ごま	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ レタス	452 628 卒業式
13 水	赤飯	太刀魚のからあげ 野菜のゆず香あえ まごわやさしい煮 お祝いデザート(幼・小)	米 もち米 砂糖 こんにやく ゼリー	油 ごま	小豆 かつおぶし 大豆 豚肉 太刀魚	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ ゆず	479 645 790

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの とになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜・ 果物	
14 木	米粉パン	豚肉の香り揚げ ひじきのマリネ 野菜のスープ煮 ミニトマト(小・中)	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油	豚肉 ハム ウインナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ミニトマト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ	477 688 879
15 金	麦ごはん	鶏肉の塩じ焼き 食べて菜のゆず香あえ ごま油 いよかん	小麦粉 ごん粉 じゃがいも こんにやく		鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく はくさい ごぼう だいこん いよかん	451 631 780
18 月	コッペパン	手作りクロquette キャベツのサラダ コーンスープ りんご	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉	油 ごま	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン りんご	489 672 838
19 火	肉もつそ	釜揚げいりこのフライ 切り干し大根のハリハリ漬け ごぼうのきんぴら	米 大麦 こんにやく 砂糖	ごま ごま油 油	牛肉	牛乳 釜揚げいりこ 昆布 茎わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう えだまめ だいこん きゅうり	修了式 591 731
21 木	チキンサンド	ブロッコリーのサラダ うずら卵と春雨のスープ すだちゼリー	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 はるさめ ゼリー	ごま油 油	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん ミニトマト	キャベツ コーン エリンギ きくらげ すだち	— 605 779

...「中部中学校リクエスト」給食 2年生が家庭科の授業を通して、「給食の献立を考えよう」という学習をしました。献立の想いは、「日本人の和の心を忘れないこと」です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

...「高室小学校リクエスト」給食 6年生が、リクエスト献立について考えました。旬のロメインレタスやブロッコリーをサラダに取り入れたり、香川県の郷土料理であるうどんを取り入れたりして、体が温まるように工夫しています。また、献立名は児童直筆のものを掲載しています。

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。

**1年間ありがとうございました!**

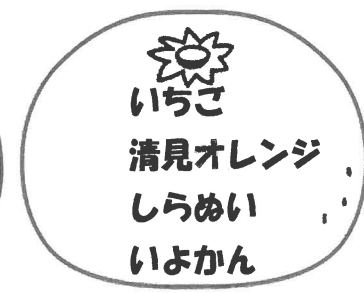
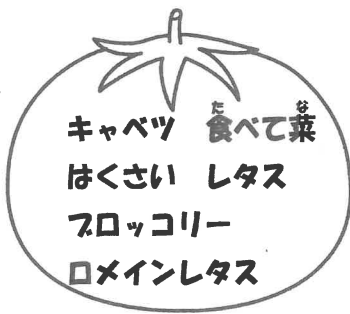
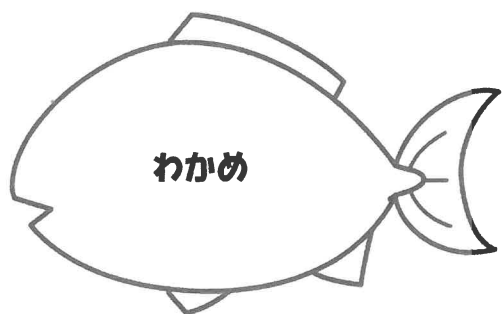
★きなこ揚げパンの日について★  
 7日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中 ②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小

観音寺学校給食センター

日中は、太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。今の学年で「できたこと」「もう少しがんばりたかったこと」など、この1年間を振り返って新しい学年や学校に向けて準備をしていきましょう。

今年度も1年を通して安全安心な給食づくりを心がけてきました。そして、給食を通してたくさんの笑顔を見ることができました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

旬の味 ~3月に使う旬の食材~



3月の行事食をお知らせします!

3月3日【ひなまつり】

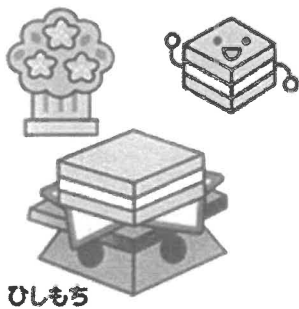


ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う年中行事です。現在のようにひな人形を飾るようになったのは、江戸時代のことです。この日には、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、見た目に華やかな食べ物を食べます。



~ひしもちの意味~

地域によって、違いが見られますが「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



2 1年を振り返ってみましょう。

給食時間を振り返ろう 「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を込めて言えた</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ができた</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> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜</p>

ご卒業おめでとうございます



卒業や進学の節目を迎える季節になりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安全に食べれるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。今年度の給食を振り返るとともに、これからの「食」についても考えてほしいと思います。