

# 3月 こんだて表

令和6年度3月号

長門市学校給食センター

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の訪れを感じる季節となりました。  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料					給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂肪
3月	ひなまつり ひな祭り	ゆかりごはん/牛乳		牛乳	赤しそ		米	★ながと食の日・ひな祭り献立★ ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ちらし寿司やひなあられ、はまぐりのお吸い物、春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われたひしもちを食べる風習があります。 【708kcal、32.2g、3.0g】	
		生わかめのすまし汁	豆腐	生わかめ	人参・ねぎ	白菜・しいたけ			
		すずきの西京焼き	すずき・白みそ						
		はなっこりーのごま和え			はなっこりー・人参	キャベツ	砂糖		ごま
		ひなあられ							ひなあられ
4火		セルフバーガー/牛乳		牛乳			コッペパン	★受験応援献立★ 今日の献立は、中学3年生の受験を応援して「セルフカツバーガー」です。パンの間に、トンカツとキャベツをのせ、ソースをかけて、はさんで食べましょう。 【785kcal、32.2g、4.0g】	
		野菜たっぷりスープ	ウインナー		ほうれんそう・人参	玉ねぎ・大根	じゃがいも		油
		トンカツ	トンカツ						油
		ボイルキャベツ			人参	キャベツ			
		とんかつソース							
5水		ごはん/牛乳		牛乳			米	～いも煮汁～ 「芋煮」は、山形県で昔から食べられている郷土料理で、里芋を肉や野菜、きのこなどと一緒に煮込んだ、たくさんの具材が入った汁ものです。 【708kcal、28.4g、2.1g】	
		いも煮汁	牛肉・油揚げ		人参・ねぎ	ごぼう・しめじ	里芋・こんにやく		
		五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子						
		ごま酢和え			人参	キャベツ・もやし・きゅうり	砂糖		ごま
6木	卒業お祝い 献立	ごはん/牛乳		牛乳			米	★中学校卒業お祝い献立★ 中学校3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。小中学校合わせて9年間食べてきた給食も今日で最後となります。今日はお祝い献立ですので、人気の鶏の唐揚げとお汁の中にお祝いなるものを入れています。 【867kcal、30.2g、2.1g】	
		お祝い汁	豆腐・祝いなるど		人参・ねぎ	玉ねぎ			
		鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉		油
		磯香和え		のり	ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖		
		お祝いデザート					クレープ		
7金		<h2>中学校卒業式</h2>							
10月		ごはん/牛乳		牛乳			米	*しらす干し* しらす干しは、骨や内臓ごと食べられるので、たんぱく質の他に、カルシウムやビタミンDもたくさん取ることができます。 【724kcal、26.7g、2.1g】	
		鶏じゃが	鶏肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・系こんにやく・砂糖		油
		しらす和え		しらす干し		キャベツ・大根・きゅうり	砂糖		ごま
		いよかん				いよかん			
11火		黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン	*キャベツ* キャベツに含まれるビタミンUは別名キャベジンと言われ、胃腸の健康を保つ効果があります。 【875kcal、32.6g、3.3g】	
		クリームシチュー	ミートボール	牛乳	ブロッコリー・人参	玉ねぎ	じゃがいも		油
		豆ツナサラダ	大豆・まぐろ(水煮)		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		油
ミニみかんゼリー						ゼリー			
12水		ごはん/牛乳		牛乳			米	～けんちん汁～ けんちん汁は、神奈川県のある建長寺(けんちょうじ)のお坊さんが作った汁物が始まりで、建長寺汁がなまって「けんちん汁」になったそうです。 【763kcal、30.2g、2.2g】	
		みそけんちん汁	豆腐・鶏肉・みそ		人参・ねぎ	大根・えのきたけ	里芋・こんにやく		
		いかの天ぷら	いかの天ぷら						油
		ひじきの炒め煮	鶏肉・大豆・油揚げ	ひじき	人参		砂糖		ごま油
13木		ごはん/牛乳		牛乳			米	*切干大根* 切干大根は、大根を細かく切り、天日で干して乾燥させた保存食です。今日は和え物にしましたが、煮物や炒め物にしてもおいしく食べることができます。 【742kcal、28.3g、2.2g】	
		かき玉汁	卵・豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・しめじ	片栗粉		
		さばの味噌煮	さばの味噌煮						
		切干大根の酢の物			人参	切干大根・もやし・きゅうり	砂糖		



日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料					給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂肪
14	金	麦ごはん/牛乳		牛乳				米・麦	*グリーンピース* グリーンピースの旬は4～6月ごろです。旬の時期に収穫されたものを、缶詰や冷凍品にすることで、1年中食べることができます。 【827kcal、24.4g、2.6g】
		チキンカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	
		れんこんサラダ	ロースハム		人参	れんこん・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
		りんご				りんご			
17	月	ごはん/牛乳		牛乳				米	*はんぺん* はんぺんは、スケトウダラなどの魚肉のすり身を主原料にして作った練り製品です。食感がふわっと柔らかいのは、山芋が入っているからです。 【746kcal、29.2g、2.5g】
		はんぺん汁	豆腐・はんぺん	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ			
		さごしの薬味ソースがけ	さごし		ねぎ	しょうが	片栗粉・砂糖	油	
		ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
18	火	チキンライス/牛乳		牛乳				米	★小学校卒業お祝い献立★ 今日は、小学校6年生の卒業を祝ったお祝い献立です。中学校へ行ったも自分の健康を考え、「食べること」の大切さを忘れず頑張ってくださいね。 【734kcal、25.6g、3.7g】
		コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	白菜・玉ねぎ	じゃがいも	油	
		ハンバーグ	ハンバーグ						
		はなっこりーのサラダ			はなっこりー	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	
19	水	ごはん/牛乳		牛乳				米	*ワントン* 漢字では「雲を呑(の)む」と書きます。名前の由来には、「スープに入れたワントンが空に浮かぶ雲のように見え、それを呑むと幸運が訪れる」という説があるそうです。 【764kcal、31.0g、3.1g】
		ワントンスープ	鶏肉		人参・小松菜	もやし・たけのこ・干しいたけ	米粉ワントン	油	
		豚キムチ	豚肉		人参・にら	白菜キムチ・玉ねぎ・キャベツ		ごま油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
21	金	ごはん/牛乳		牛乳				米	～鶏肉のレモン漬け～ 揚げた鶏肉にレモンのしぼり汁としょうゆ、砂糖、酢を混ぜ合わせたタレをからめて作ります。レモンには、病気から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。 【762kcal、27.8g、2.5g】
		なめこの味噌汁	みそ		人参・ねぎ	大根・なめこ	じゃがいも		
		鶏肉のレモン漬け	鶏肉			レモン	砂糖・片栗粉	油	
		おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
24	月	ごはん/牛乳		牛乳				米	*干しいたけ* しいたけを干すと、うまみが増してよりおいしくなります。また、骨をじょうぶにするビタミンDや、おなかの掃除をしてくれる食物せんいもたっぷりです。 【753kcal、32.1g、2.2g】
		マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・片栗粉	油	
		のりチーズ和え		のり・チーズ	小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		小魚アーモンド		いりこ				アーモンド	
25	火	小 Coppapan/牛乳		牛乳				Coppapan	今日は、今年度最後の給食です。1年を振り返り、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などどうでしたか？今年度できなかったことは、来年度の目標にしましょう。 【840kcal、31.9g、3.4g】
		スパゲッティナポリタン	豚肉・ベーコン		人参・ピーマン	玉ねぎ・マッシュルーム	スパゲッティ・砂糖	油	
		海藻サラダ	まぐろ(水煮)	海藻		大根・キャベツ	砂糖	油	
		マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ	

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。



今年度も残りわずかとなりました。

みなさんは給食を食べながら、どのようなことを感じ、学んででしょうか？今月は、給食の時間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう！



<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 