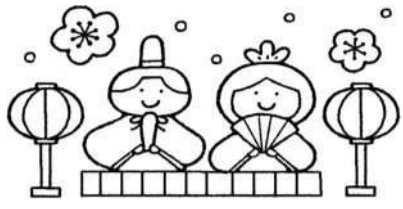


令和6年



# 3月 予定献立表



戸隠学校給食共同調理場

Tel・Fax 254-3253

| 日   | 主食   | 牛乳 | 汁もの・主菜・副菜                                    | 血や肉や骨になる食品<br>(あかのなかま)          |                                | 体の調子を整える食品<br>(みどりのなかま)       |  | 熱や力になる食品<br>(きいろのなかま)                                     |                       | 小学生                                   | 中学生                                   | おしらせ<br>ひとくちメモ   |
|-----|--|----|--|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|---|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
|     |  |    |  | 1群                              | 2群                             | 3群                            | 4群   | 5群  | 6群                    | たんぱく質<br>脂質                           | たんぱく質<br>脂質                           |  |
|     |  |    |  | 魚・肉・卵<br>大豆                     | 牛乳・小魚<br>海そう                   | 緑黄色野菜                         | その他の野菜・果物  | 穀類・芋<br>砂糖  | 油脂類                   | 食塩相当量                                 | 食塩相当量                                 |  |
| 1金  | ちらし寿司  | ○  | 花麩のすまし汁<br>鯖の照り焼き<br>菜の花和え<br>ひなあられ          | たまご<br>とりにく<br>さわら(魚)<br>かつおぶし  | ぎゅうにゅう<br>のり                   | にんじん<br>みつば<br>なばな            | かんひょう<br>れんこん<br>しいたけ<br>たまねぎはくさい<br>キャベツ、もやし<br>コーン       | むぎごはん<br>さとう、ふ<br>ひなあられ                                   | ごま                    | 612 kcal<br>28.0 g<br>15.0 g<br>2.5 g | 703 kcal<br>32.0 g<br>16.3 g<br>2.7 g | ひなまつり献立  |
| 4月  | 麦ご飯  | ○  | かき卵汁<br>鶏の唐揚げ<br>見通しのいいのりっこサラダ<br>いよかんゼリー    | なると<br>たまご<br>とりにく<br>かまぼこ      | ぎゅうにゅう<br>のり                   | にんじん<br>ちんげんさい<br>ごまつな        | たまねぎ、えのき<br>だけのこ、しょうが<br>にんにく、キャベツ<br>れんこん、うめ              | むぎごはん<br>でんぶん<br>ごむぎこ<br>さとう<br>いよかんゼリー                   | ごめあぶら                 | 667 kcal<br>28.1 g<br>19.4 g<br>2.1 g | 774 kcal<br>32.2 g<br>21.9 g<br>2.7 g | 中学3年生の<br>お楽しみ献立<br>&<br>応援献立  |
| 5火  | ココア揚げパン                                      | ○  | 白菜とほたてのスープ<br>ミートローフ<br>こんにゃくサラダ             | ほたてがい<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>たまご   | ぎゅうにゅう<br>チーズ                  | にんじん<br>みずな<br>ごまつな           | しょうが、たまねぎ<br>えのき、はくさい<br>コーン、キャベツ                          | ココアあげパン<br>さとう<br>パンこ<br>こんにゃく                            | ごめあぶら<br>バター          | 682 kcal<br>32.0 g<br>26.3 g<br>3.0 g | 794 kcal<br>36.4 g<br>29.9 g<br>3.4 g | 中学校3年生の希望の<br>中に「ココア揚げパン」<br>も多数ありました。中<br>学校生活最後の揚げパ<br>ンを美味しく届けたい<br>です。         |
| 6水  | 麦ご飯  | ○  | わかめスープ<br>豚キムチ<br>棒々鶏サラダ                     | どうふ<br>ぶたにく<br>とりにく             | ぎゅうにゅう<br>わかめ                  | にんじん<br>ら<br>みずな              | たまねぎ、えのき<br>だけのこ、にんにく<br>しょうが、キャベツ<br>はくさいキムチ<br>きゅうり      | むぎごはん<br>さとう  | ごめあぶら<br>ごま           | 591 kcal<br>28.7 g<br>16.3 g<br>2.2 g | 700 kcal<br>34.4 g<br>19.3 g<br>2.6 g | 今が旬のわかめをスー<br>プにしました。豚肉のキ<br>ムチ炒めと組み合わせ<br>て、韓国料理の献立で<br>す。                        |
| 7木  | ゆかりご飯  | ○  | さつまい<br>けいさつイラストコロック<br>お豆のサラダ<br>果物(でこぼん)   | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>だいず      | ぎゅうにゅう                         | にんじん                          | ごぼう、だいこん<br>ねぎ、えだまめ<br>キャベツ<br>デコボン                        | ゆかりごはん<br>こんにゃく<br>さつまいも<br>さとう<br>コロック                   | ごめあぶら                 | 683 kcal<br>22.3 g<br>20.3 g<br>2.8 g | 789 kcal<br>25.4 g<br>22.7 g<br>3.1 g | 警察防犯献立   |
| 8金  | 麦ご飯  | ○  | ガルバンゾーカレー<br>パリパリサラダ<br>ヨーグルトあえ              | ぎゅうにく<br>ひよこまめ                  | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                | にんじん<br>トマト                   | しょうが、にんにく<br>セロリ、たまねぎ<br>コーン、キャベツ<br>きゅうり、パインかん<br>なつみかんかん | むぎごはん<br>じゃがいも<br>ぎょうざのかわ<br>さとう<br>ナタデココ                 | ごめあぶら<br>ごめあぶら        | 747 kcal<br>25.4 g<br>22.2 g<br>1.6 g | 869 kcal<br>28.9 g<br>25.2 g<br>1.9 g | 今年度も残すところ、<br>あと一週間となりました。<br>あと少しかんぼる<br>ぞ！という事で「ガル<br>バンゾー豆」を使った<br>カレーです。       |
| 11月 | 五目おこわ  | ○  | こつゆ<br>笹かまの磯辺揚げ<br>三陸わかめサラダ<br>果物(いちご)       | とりにく<br>あぶらあげ<br>ほたてがい<br>かまぼこ  | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>わかめ          | にんじん<br>こねぎ                   | ごぼう、だけのこ<br>だいこん、しいたけ<br>キャベツ、きゅうり<br>コーン、いちご              | ごもくおこわ<br>さとう<br>じゃがいも<br>しらたき、ふ<br>でんぶん<br>てんぷらこ<br>ごむぎこ | ごめあぶら<br>ごめあぶら        | 604 kcal<br>24.5 g<br>18.0 g<br>2.3 g | 703 kcal<br>28.1 g<br>20.1 g<br>2.9 g | 五目おこわには、小学<br>校5年生が育て収穫し<br>たもち米(かくやもち)<br>を使用します。また、お<br>かずには東北の郷土料<br>理を取り入れました。 |
| 12火 | 米粉パン   | ○  | ジュリエヌスープ<br>鹿肉のラザニア<br>花野菜サラダ                | ベーコン<br>しかにく<br>ぶたにく            | ぎゅうにゅう<br>チーズ                  | にんじん<br>プロックリー                | たまねぎ、えのき<br>はくさい、にんにく<br>セロリ<br>カリフラワー<br>キャベツ、コーン         | ごめこパン<br>ぎょうざのかわ<br>ごむぎこ                                  | ごめあぶら<br>バター<br>オリーブゆ | 678 kcal<br>36.9 g<br>23.4 g<br>3.3 g | 788 kcal<br>42.7 g<br>26.6 g<br>3.9 g | ジビエ献立<br>  |
| 13水 | うどん  | ○  | 肉うどん汁<br>かき揚げ<br>ツナサラダ                       | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ちくわ<br>ツナ      | ぎゅうにゅう<br>わかめ                  | にんじん<br>ほうれんそう<br>みつば<br>ごまつな | たまねぎ、<br>しいたけ、しめじ<br>だけのこ、はくさい<br>ごぼう、だいこん<br>キャベツ、コーン     | うどん<br>でんぶん<br>さつまいも<br>ごむぎこ<br>てんぷらこ<br>さとう              | ごめあぶら<br>ごめあぶら<br>ごま  | 607 kcal<br>27.1 g<br>23.6 g<br>2.7 g | 701 kcal<br>31.3 g<br>27.0 g<br>3.0 g | かき揚げは、ちくわ・に<br>んじん・みつば・たまね<br>ぎ・ごぼう・さつまいも<br>で作ります。全部で<br>160個ほど揚げます。              |
| 14木 | 栗入り赤飯  | ○  | お祝いすまし汁<br>エビフライ・ひれかつ<br>糸寒天のサラダ<br>プリンアラモード | どうふ<br>なると<br>ぶたにく<br>たまご<br>えび | ぎゅうにゅう<br>かんでん<br>ホイップ<br>クリーム | にんじん<br>みずな<br>ごまつな           | たまねぎはくさい<br>だいこん<br>みかんかん<br>パインかん<br>いちご                  | せきはん<br>ごむぎこ<br>パンこ<br>さとう<br>プリン                         | くり<br>ごま<br>ごめあぶら     | 840 kcal<br>32.4 g<br>26.0 g<br>2.7 g | 976 kcal<br>37.2 g<br>29.5 g<br>3.3 g | 卒業祝い献立   |
| 15金 | バイキング給食 ~自分に必要な食事のバランスや周りの人のことを考えながら選んで食べよう~ |    |  |                                 |                                |                               |  |   |                       |                                       |                                       |  |

☆献立は都合により変更になります。

## 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。

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

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

〈3月の目標〉1年のまとめをしよう「食に関する指導の視点より」

学校給食へのご理解ご協力感謝申し上げます。今年度も食べて学んできました。来年度も学校・家庭・地域みんなで、子どもたちの成長を見守りましょう。

栄養教諭等による食育の授業

食事の重要性  
心身の健康



**食に関する指導の目標→視点**

文部科学省『食に関する手引き』（二次改訂版平成31.3より）

心身の健康

望ましい栄養・食事のとり方  
自ら管理していく能力

食事の重要性

食事の重要性  
食事の喜び・楽しさ

食品を選択する能力

食品や料理の名前  
品質・安全性・栄養素  
自ら判断できる能力

**6つの視点**

感謝の心

生産者・食物への想い  
動植物の命  
あいさつ

社会性

準備・食事のマナー  
食を通じた人間関係  
形成能力

食文化

地域の産物  
歴史・食文化  
国際理解

給食試食会



今年度は中学校でも再開しました。

戸隠大根



地域食材の利用

感謝の心 社会性



戸隠産淡竹

防災献立

食事の重要性 社会性  
食品を選択する能力



市教委との連携

郷土料理



五平餅のできるまで

