

令和6年3月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
1	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ	517	今日から3月のスタートです。1年のまとめの月ですね。たくさん行事があります。体調をくずさないように気をつけましょう。手洗い、バランスの良い食事、十分な休息、適度な運動を心がけてください。
金	ピリ辛みそ汁	みりん ごま 大豆 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ブロッコリー ドレッシング	646	
	三色ゼリー	削り節(だし用) こんぶ みそ 白菜キムチ ニラ 厚揚げ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	854	
4	ごはん	こめ	487	今日から4回にわたり、嶺南小6年生が家庭科で考えた献立を出します。給食で出せるように少しに変更しているところもありますが、栄養バランスが整うように一生懸命考えてくれました。
月	はるまき	はるまき 油	625	
	マーボー野菜	厚揚げ にんじん ぶた肉 長ねぎ じゃがいも 葱 ブロッコリー 椎茸 れんこん マーボーの素 ツマツツ	843	
5	ごはん	こめ	519	今日も嶺南小6年生が考えた献立です。料理カードを使い、主食・主菜・副菜・汁物をそろえました。こうすることで、五大栄養素をとることができます。おうちの食事でも意識してもらいたいことです。
火	サケの塩こうじ焼き	サケ 塩こうじ 塩 こしょう	646	
	じゃがいもの炒め煮	じゃがいも ぶた肉 枝豆 椎茸 にんじん 玉ねぎ しらたき 酒 みりん 油 きび糖 しょうゆ だし	877	
6	ごはん / おさつスティック	こめ / おさつスティック	490	外房の給食では、地元の米からできている米粉をよく使用しています。もう10年は使用しているのが当たり前になっていくのですが、全国的にも珍しいことのように、先日、米粉のついでの本のために取材にきました。本が出たら紹介します。
水	イカのレモン煮	イカ しょうが 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 しょうゆ きび糖 レモン みりん	618	
	なっとう和え	なっとう にんじん 菜の花 キャベツ もやし 小松菜 だし のり	818	
7	ごはん	こめ	504	嶺南小6年生が考えた献立3回目になります。ぶた肉は食べたい献立としてたくさんの方が主菜にあげていました。甘い・辛い・しょっぱい・すっぱいなどいろいろな味付けにすると食べやすい献立になります。
木	ぶた肉のみそ焼き	ぶた肉のみそつけ	611	
	チーズサラダ	チーズ キャベツ スツキーニ パプリカ きゅうり にんじん とり肉 コーン ドレッシング	815	
8	わかめごはん / ヨーグルト	こめ わかめごはんの素 / ヨーグルト	520	今日で中学3年生の給食が終わりです。これからはお弁当などに変わっていきます。給食とお弁当の違いは牛乳です。まだまだ成長期なので、カルシウムは必須！おうちでも飲むようにしましょう。みなさんがこれからも健康で過ごせることを祈っています。
金	とり肉のからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油	622	
	大根サラダ	ツナ キャベツ にんじん 大根 菜の花 コーン ドレッシング	841	
11	ポークカレーライス	むぎ こめ ぶた肉 カレー粉 赤ワイン 玉ねぎ じゃがいも にんじん トマト	486	今日は、ひじきとわかめを出しました。これらは海藻といわれます。海藻は、大人でも不足しがちな食物せんいやミネラルをたくさん含んでいます。体調を整えるために大事な栄養です。
月	ひじきとわかめのサラダ	ひじき わかめ キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン ドレッシング	622	
	福神漬け / オレンジ	福神漬け / オレンジ	833	
12	ごはん / お祝いクレープ	こめ / お祝いクレープ	522	嶺南小6年生が考えた献立の4回目です。家庭科の授業で行いましたが、栄養バランスを考えるのは難しかったです。小安先生の仕事って大変だね。という感想が多かったです。みなさんの健康を考えて給食です。残さず食べてくださいね！
火	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご きび糖 しょうゆ デミグラスソース レモン ソース	618	
	野菜ソテー	菜の花 小松菜 にんじん ウィンナー コーン キャベツ コンソメ 塩 こしょう ワイン 油	885	
13	ごはん	こめ	493	今日から3日間、よくかまなければならぬ食べ物を入れてあります。自分のアゴの動き方などちょっと気にしてみてください。今日はイカです。生でも加熱してもカミカミが必要ですね。
水	イカのサラサあげ	イカ しょうが 塩こうじ しょうゆ かたくり粉 こめ粉 カレー粉 油	624	
	即席づけ	削り節 きゅうり 大根 にんじん キャベツ しょうゆ 酢 塩	844	
14	ごはん	こめ	530	今日のカミカミ食材は、ごぼうです。よくかむと、ひみこのはがいぜの効果があります。ひ=（食べすぎを防ぐので）肥満予防、み=味覚の発達、こ=（舌の動きがよくなり）言葉の発音がよくなる。つぎは明白・・・
木	トマトオムレツ	トマトオムレツ	667	
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん もやし コーン キャベツ マヨネーズ ドレッシング ごま	891	
15	ごはん / 黒糖ピーンズ	こめ / 黒糖ピーンズ	496	の=脳の発達、は=歯の病予防、が=がんの予防、い=胃腸の調子を整える、ぜ=（体によいことがたくさんあるので、いろいろなことに）全力投球できる。今日のカミカミ食材は大豆です。ひみこのはがいぜを意識して、よくかんで食べましょう。
金	アジの照り焼き	アジの照り焼き	606	
	のりサラダ	のり とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし ドレッシング 酢 きび糖 しょうゆ	822	
18	ごはん / いちご	こめ / いちご	504	南房総の春を代表する食べ物といえば、いちごです。おいしいいちごがたくさんあります。品種によって、味のちがひもあります。自分好みの味の品種を探してみよう。私は甘味と酸味のバランスのよい紅ほっぺが好きです。
月	てりやきチキン	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ きび糖 みりん	630	
	野菜のみそ煮	ごぼう 椎茸 葱 大根 こんにゃく にんじん とり肉 みそ だし 塩こうじ しょうゆ きび糖 みりん ごま油	857	
19	ごはん / りんご	こめ / りんご	536	若竹汁は、わかめとだけのこの汁物です。新わかめが出始める時期とだけのが出始める時期は同じ春です。春の息吹を感じることでできる汁物になります。スーパーや道の駅などに行くと、旬の食べ物を知ることができます。ぜひ、おうちの人と一緒に買い物へ行ってみよう。
火	サバのみそ煮	サバのみそ煮	640	
	きんぴられんこん	ごま油 れんこん ぶた肉 枝豆 だし きび糖 みりん しょうゆ にんじん ごま こんにゃく はちみつ	866	
21	ごはん / マスカットゼリー	こめ / マスカットゼリー	520	今日で令和5年度の給食が終わりです。給食はみなさんの体の成長を考えて、栄養がしっかりとれるように考えられています。今、食べたものが未来の体を作ります。来年度もしっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。
木	れんこん挟みあげ	れんこん挟みあげ ソース 油	620	
	こんぶ和え	塩こんぶ 白菜 大根 小松菜 にんじん しょうゆ ごま油 塩 こしょう	811	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費3月分の振替は3月25日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

みんなに「はなまる」

この1年の給食を振り返って、子どもたちはどんなことを思い出してでしょうか。給食当番のお仕事を頑張った子であれば、食べものに興味関心を持ってようになった子もいるかもしれません。今回は、そんな成長の過程を、漫画を見ながら「自分はどなったかな?」と振り返る機会にしたいと考えました。

何も思い浮かばないという子も、みんなで楽しい給食時間を過ごすことができたらいいですね。おいしく楽しく食べられたら、みんなに「はなまる」です。

【登場人物紹介】

給食の妖精さん(名前募集中)、給食当番をこっそり手伝った、給食時間においしく食べている子を見つけ、はなまるチェックして回っている。

1年を振り返って...

あなたはどうな1年になりましたか?

『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。

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

牛乳・乳製品、主菜、副菜