



平成30年度 3月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体を つくる食品		(緑)おもに体の調子を 整える食品		(黄)おもにエネル ギーになる食品		
					1群(魚・肉・ 卵・大豆)	2群(乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物など)	5群(穀類・い も・砂糖)	6群 (油脂)	
1	金	ひなすし ひなまつり献立		とうふとわかめのすましじる さかいみなとサーモンのみそつけやき さんしょくあえ ひしもち	とうふ 牛乳 さけ みそ わかめ あぶらあげ のり ロースハム	にんじん だいこん もやし ブロッコリー 干しいたけ たけのこ 白ねぎ れんこん しょうが かんぴょう	米 さとう ひしもち		<div style="text-align: center;"> <h2>今月の目標</h2> <h3>けんこうを考えた しょくじをしよう</h3> </div> <p>◇◆3月1日◆◇ ひなまつり献立 </p> <p>3月3日はひなまつりです。 ひなまつりは、「桃の節句」 や、「上巳(じょうし)の節句」 ともいい、桃の花や、ひな 人形を飾って、女の子の健やか な成長と幸せを願います。給食 では、ちらし寿司や、緑、白、 桃色の三色を取り入れた和え物 と、ひしもちでお祝いします。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin: 0 5px;">ピンクは 色の意味</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin: 0 5px;">みどりは わかさ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin: 0 5px;">しろは ゆき</div> </div> <p>◇◆3月6日・13日・14日◆◇ 児童が考えた献立 </p> <p>この3日間は、卒業生へのお 祝いの気持ちをこめて、小学校 児童が考えてくれた献立を実施 します。 人気のナンとカレーの献立 や、自分でハンバーガーを作る 献立、赤飯や桜の形のお糰子、人 気の干飯や、華やかに卒業 をお祝いする献立など、子ども たちの工夫や想いが つまった献立ばかり です。お楽しみに！ </p> <p>◇◆3月8日・14日◆◇ 卒業、進級おいおい献立 </p> <p>3月11日は中学校、15日は 小学校の卒業式です。卒業式の 前日は、地元の旬の食材を使っ た献立や、事前に子どもたちに 選んでもらったデザートを予定 しています。みんなで思い出話 に花を咲かせながら、楽しく食 べてもらいたいと思います。 中学校3年生のみなさんは、 いよいよ最後の給食ですね。こ れからも健康な体を基に、自分 の夢に向かって生き生きと過 せるよう願っています。給食の 時間に身につけたことが、少し でも、みなさんの将来の健康の 支えになれば幸いです。ふる さとの食べ物も忘れず、 忘れないで下さいね。 </p>		
4	月	ごはん		だいこんのうまに かつおフライ ごまあえ	なまあげ 牛乳 ぎゅうにく かつお	にんじん はくさい エリンギ ほうれん草 しょうが キャベツ だいこん こんにゃく	米 あぶら ごむぎこ パンこ さとう				
5	火	ごはん		はくさいのみそしる そぼろどんぶりのぐ あますあえ	とりにく 牛乳 みそ なまあげ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ はくさい 白ねぎ えだまめ しょうが	米 あぶら さとう さつまいも				
6	水	ナン		ビーフカレー ほしのコロック こんぶとツナのサラダ	ぎゅうにく 牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく まぐろフレーク	にんじん たまねぎ かぼちゃ にんにく こまつな エリンギ キャベツ	ナン あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう				
7	木	ごはん		しょうがスープ やきぎょうざ ちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ぶなしめじ だいこん にら しょうが とうもろこし 白ねぎ	米 あぶら はるさめ ごむぎこ さとう				
8	金	わかめ ごはん 中学校:おいおい献立		かきたまじる ぎゅうにくのあまからいため はなやさいサラダ おいおいデザート(中学校のみ)	たまご 牛乳 ぎゅうにく わかめ とりにく	にんじん だいこん たまねぎ こまつな 干しいたけ れんこん ブロッコリー 白ねぎ カリフラワー しょうが キャベツ	米 あぶら さとう でんぶん おいおいデザート				
11	月	ごはん		なめこじる ぶたにくのらっきょうソースいため はりはりあえ	なまあげ 牛乳 みそ ぶたにく	にんじん なめこ たけのこ こまつな はくさい らっきょう 白ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	米 あぶら さとう				
12	火	ごはん		もずくのちゅうかスープ ししゃものいそべあげ もやしのナムル みかんゼリー	ベーコン 牛乳 子持ちししゃも もずく 青のり	にんじん はくさい もやし ほうれん草 白ねぎ だいこん	米 あぶら ごむぎこ でんぶん みかんゼリー				
13	水	パンズ パン		はくさいのとうにゅうスープ ハンバーグ コールスロー	とりにく 牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー キャベツ こまつな とうもろこし	パンズパン さつまいも				
14	木	おせき はん 小学校:おいおい献立		さくらぶのすましじる てりやきチキン ちくさあえ おいおいデザート(小学校のみ)	とりにく 牛乳 ロースハム	にんじん だいこん にんにく ほうれん草 れんこん もやし こまつな 白ねぎ えのきたけ しょうが	米 小豆 あぶら さくらぶ さとう おいおいデザート				
15	金	ごはん		こうやどうぶのたまごとし はまちのこうみやき ゆかりあえ	とりにく 牛乳 こうやどうぶ たまご はまち	にんじん たまねぎ もやし たかな 干しいたけ だいこん しそ はくさい にんにく	米 あぶら さとう				
18	月	ごはん		ビーフンスープ スタミナなっとう おかかあえ	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ なっとう かつお節	にんじん だいこん 白ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんにく	米 あぶら ピーフン				
19	火	ごはん 食育の日		けんちんじる からあげ いそかあえ	とうふ 牛乳 とりにく のり	にんじん 干しいたけ キャベツ ほうれん草 こんにゃく 白ねぎ にんにく	米 あぶら さつまいも でんぶん				
20	水	コッパ パン		まめとやさいのトマトスープ Tandreeポーク フルーツあわせ いちごジャム	チキンウィンナー 牛乳 だいす とうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ にんにく トマト エリンギ みかん ブロッコリー 白ねぎ 洋なし しょうが	コッパパン マヨネーズ いちごジャム ナタデココ 豆乳ゼリー				

ふりかえてみよう
きゅうしょくじかん
給食時間のすごしかた

4月から今日まで、たのしく給食を食べましたか？
右のチェックシートで、自分の給食時間のすごしかた
をふりかえてみましょう。

できていないことがあったら、新しい学年でできる
ように、今からはじめてみましょう。

全てきちんとできている人は、
給食マスターです！すばらしい！
その調子で4月からも
すごせると良いですね。

「はい」の
かず かぞ
数を数えて

はい・いいえ

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつをして
いますか？

はい・いいえ

「はい」が7~8個

すばらしい！
新しい学年でも、その調子
で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個

あと一歩！
できなかったことを意識し
て、取り組んでみましょう。

よくかんで食べて
いますか？

はい・いいえ

食事のマナーを
守っていますか？

はい・いいえ

正しいおはしの持ち方、
箸の持ち方を知っていますか？

はい・いいえ

「はい」が1~3個

がんばって！
まずはできそうなことから、
がんばっていきましょう。

「はい」が0個

残念...
自分にできることは何かを
考えて、挑戦してみましょう。

食べ終わった後は、静かに待
っていますか？

はい・いいえ

好き嫌いをなくして何でも食
べていますか？

はい・いいえ

先生や友達と一緒に楽しく
食べていますか？

はい・いいえ