伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

令和5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 (赤)体をつくる食品 1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	(緑)体の調子を整える食品 3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	(黄)エネルギーになる食品 5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)
1	金	ひなずし ひなまつり献立		ぶたにくのごしきやき おかかあえ とうふのすましじる ひしもち	ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん たかな	はくさい だいこん ほししいたけ しろねぎ もやし	米 あられ ひしもち	たまごぬきマヨネーズ
4	月	ごはん		はまちのごまだれがけ ビーフンいため はくさいのみそしる	はまち ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ キャベツ れんこん だいこん エリンギ たけのこ	米 ビーフン さとう でんぷん	あぶら ごま
5	火	ごはん		わふうカレーどん おからサラダ はるさめスープ	とりにく　みそ ぶたにく　だいず あぶらあげ おから　とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ はくさい しょうが キャベツ しろねぎ にんにく	米　さとう はるさめ でんぷん さつまいも	あぶら たまごぬきマヨネーズ
6	水	コッペパン		こめこのチキンカツ かいそうサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ かんてん わかめ	にんじん トマト	しろねぎ はくさい キャベツ ぶなしめじ だいこん	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら
7	木	ごはん お祝い献立		スタミナなっとう あまずあえ こうはくもちのすましじる おいわいクレープ	ぶたにく なっとう ハム みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい にんにく しろねぎ とうもろこし しょうが	米 もち さとう おいわいクレープ	あぶら
8	金	ごはん		らっきょういりすぶた だいこんのゆかりあえ いもこんなべ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな あかしそ	ごぼう しろねぎ キャベツ らっきょう こんにゃく たまねぎ だいこん	米 さといも でんぷん さとう	あぶら
11	月	ごはん		じゅくせいベーコンのジャーマンポテト ささみあえ にくだんごとはくさいのスープ	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	はくさい たまねぎ とうもろこし しろねぎ だいこん にんにく	米 じゃがいも さとう	あぶら バター ごま
12	火	ごはん		さばのしょうがやき きりぼしだいこんのソースいため さつまいものみそしる	さば とりにく あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ しろねぎ	米 さつまいも さとう	あぶら
13	水	コッペパン		はちみつチキン たまごサラダ カレースープ	とりにく たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	しろねぎ はくさい キャベツ	コッペパン さといも はちみつ さとう	たまごぬきマヨネーズ あぶら
14	木	だいせんおこわ お祝い献立		さけのパンこやき らっきょうサラダ おいわいゼリー	さけ とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ らっきょう ごぼう とうもろこし ほししいたけ	もち米 パンこ さとう おいわいゼリー	たまごぬきマヨネーズ あぶら
15	金	ごはん		ながいものチーズやき なっとうあえ コンソメスープ	とりにく ぶたにく　なっとう かつおぶし ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	しろねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく だいこん とうもろこし キャベツ	米 ながいも さとう	あぶら
18	月	ごはん かみかみ献立		アジのなんばんづけ いそかあえ ぶたじる	あじ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	だいこん はくさい もやし しろねぎ えのきたけ	米 さつまいも でんぷん さとう	あぶら
19	火	ごはん 食育の日		ぴりからそぼろ きりぼしだいこんのサラダ わかめスープ	とりにく ぶたにく とうふ　みそ まぐろフレーク	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい とうもろこし キャベツ えだまめ　にんにく　しょうが ぶなしめじ たまねぎ だいこん	米 さとう でんぷん	たまごぬきマヨネーズ ごま あぶら
21	木	ごはん		オムレツ こんぶサラダ ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく たまご だいず	牛乳 こんぶ	にんじん トマト こまつな	しろねぎ エリンギ だいこん はくさい キャベツ	米 さといも さとう	あぶら

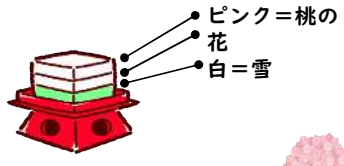
献立や食品のメッセージ

今月の目標
けんこうをかんがえた しょくじをしよう

◇◆３月１日◆◇

ひなまつり献立

3月3日はひなまつりです。給食では、ひなずしや、ひしもちでお祝いします。ひしもちは、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。



卒業お祝い献立

小学校と中学校の卒業式の前日は、お祝い献立を計画しています。中学校3年生のみなさんは、いよいよ最後の給食ですね。中学生、高校生の時期は一生の中で最も多くの栄養を必要とします。これからも「食べること」を大切にしてください。

児童の考えた献立

岸本小学校のみなさんが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い工夫された献立がたくさん集まりました。その中から２つの献立を８日と14日にだします。みんなで味わっていただきましょう。

地産地消

3月は、人参、さといも、大豆、白菜、大根などが伯耆町産です。今年度は伯耆町食材供給連絡協議会のみなさんが、48種類の食材を給食センターに届けて下さいました。
新鮮な食材をありがとうございました！

担当　栄養教諭　福井　千穂

※　決算期につき、食材費の変動によっては、献立、使用食材が一部変更になることがあります。

ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。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、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、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、華やかな食べ物が並びます。

ひしもち

ちらしずし

はまぐりのおすいもの