

令和3年 3月の予定献立表



行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 1年間の給食をふりかえろう

※カミカミ献立…嗜み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

こんだて	1(月) ふわっといちご さんまみぞれに ごはん きんぴら ごぼう とりにくとやさいスープ	2(火) ミルメーク デコボン フロッキー ソーテー ヌードルスープ くろこめこパン	3(水) ひなまつり献立 ひなあられ てりやきにくだんご ちらしずし なのはなあえ うしおじる	4(木) ししゃもフライ ごはん プルコギ サムゲタンふうスープ	5(金) おいおいデザート(中3のみ) ほうれんそうオムレツ ごはん ハヤシライス コールスローサラダ
あか	牛乳、とりにく、トリガウ、削り節、ぶたにく さんまみぞれに	牛乳、とりにく、脱脂粉乳、トリガウ ベーコン	牛乳、あさり、あかうお、削り節 肉だんご	牛乳、とり肉、豆腐、トリガウ ししゃもフライ、ぎゅうにく	牛乳、ぎゅうにく、ブガウ、トリガウ、 ほうれんそうオムレツ
き	こめ、大豆油、サウ、水あめ、ごま、ごま油 ふわっといちご	黒米粉パン、スパゲティ、ジャガイロ、コメコ マーガリン、生クリーム、大豆油、ミルメーク	こめ、サウ、ひなあられ	こめ、麦、ごま、ごま油、でん粉 大豆油、サウ	こめ、コメコ、マーガリン、大豆油、さとう エッグアマゾンズ
みどり	コメコ、大根、タマキ、かぼちゃ、コマツ、シイタケ サウ、ごぼう、コメコ、コ	タマキ、コメコ、ハウサイ、セロリ、コーン、ブロッコリー カリフラワー、シイタケ、デコボン	タマキ、タマキ、大根、長ねぎ、みつば、キャベツ なのはな、サウ、コメコ、コーン	シイタケ、サウ、金美人参、エキ、長ねぎ、サウ タマキ、コメコ、コメコ、ビーマン、赤ビーマン、シイタケ	タマキ、コメコ、ビーマン、シイタケ、マッシュルーム、セロリ、 ケリピーナス、トマト、キャベツ、ケリ、コメコ、リンゴ
こんだて	8(月) あじ だいこんと フライ きのこの サラダ スパゲティナポリタン	9(火) ちくわのいそべあげ ごはん だいこんの しらすあえ マーボー豆腐	10(水) ハンバーグの ソースかけ マセドアン サラダ きりぼしだいこんの こくとうパン スープ	11(木) はっさく ごはん カレー そばろどん じゃがいもの みそしる	12(金) さばのうめみそやき ごはん キャベツ いため ニラたまスープ
あか	牛乳、とりにく、ウインナー、トリガウ、 あじフライ、削り節	牛乳、豆腐、豚肉、豚バ、ダイ、卵 みそ、ちくわ、青のり、チリメン	牛乳、ベーコン、トリガウ、ブガウ、 ハンバーグ	牛乳、とりにく、豆腐、わかめ、みそ 削り節、こんぶ、豚肉、豚バ、ダイ	牛乳、タマゴ、豆腐、大豆、削り節、トリガウ さば、みそ、ぶたにく、サウ、ツナ
き	スパゲティ、サウ、大豆油 ごま、エッグアマゾンズ	こめ、サウ、大豆油、でん粉、ごま油、コメコ オリーブオイル	黒糖パン、サウ、ジャガイロ さつまいも、エッグアマゾンズ	こめ、ジャガイロ、大豆油、サウ、でん粉	こめ、でん粉、サウ、大豆油
みどり	タマキ、コメコ、ビーマン、赤ビーマン、マッシュルーム 黄ビーマン、トマト、大根、ケリ、シイタケ、枝豆、コメ	コメコ、タマキ、長ねぎ、サウ、だいこん ケリ、シークワーサー果汁	タマキ、コメコ、エキ、こまつな、千切大根 ビーマン、マッシュルーム、ケリ、リンゴ	大根、ハウサイ、シイタケ、サウ、タマキ、コメコ、 ビーマン、赤ビーマン、コメコ、サウ、はっさく	タマキ、コーン、コメコ、キャベツ、サウ、コメコ ビーマン
こんだて	15(月) げんきヨーグルト あげぎょうざ ごはん いかと きのこの やさいソーテー ごもくスープ	16(火) もものタルト (ようちえんのみ) ポテトカップ グラタン ごぼうと まめの サラダ とうにゅういり クリームスープ なかよしパン	17(水) あげだし豆腐 ごはん ふーイリチ けんちんじる	18(木) ガトーショコラ (小6のみ) いわしのトマトに ごはん きゅうりの おかかあえ だいこんのみそに	19(金) 食育の日 ケチャップ&マスタード アメリカンドッグ フルーツ しゅもり カレーうどん
あか	牛乳、ぶたにく、大豆、トリガウ、削り節 ぎょうざ、いか、げんきヨーグルト	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、大豆、豆乳 トリガウ、ミックスベーンズ、ツナ	牛乳、削り節、こんぶ、アツメ、タマ ツナ	牛乳、とりにく、アツメ、こんぶ、みそ 削り節、いわしのトマト煮、ちくわ	牛乳、ぶたにく、サウ、あぶらあげ、削り節 ウインナー、脱脂粉乳、卵
き	こめ、はるさめ、でん粉、大豆油、パ ター	なかよしパン、麦、ポテトカップ、ごま ジャガイロ、大豆油、エッグアマゾンズ	こめ、里芋、ごま油、サウ、でん粉、ふ 大豆油	こめ、サウ、大豆油、ごま、ごま油	うどん、大豆油、ケーキミックス粉
みどり	大根、サウ、コメコ、タマキ、コマツ、シイタケ、サウ、 ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ビーマン、シイタケ、マッシュルーム	コメコ、タマキ、キャベツ、コーン、セロリ、ごぼう ケリ	ごぼう、大根、コメコ、コメコ、タマキ、キャベツ 長ねぎ、サウ、サウ	大根、コメコ、ごぼう、こまつな、コメコ れんこん、ケリ、サウ	コマツ、キャベツ、ハウサイ、コメコ、タマキ、長ねぎ コメコ、いちご、リンゴ、オレンジ

こんだて	22(月) もものタルト きびなごのなんばんづけ ごはん キャベツの ナムル にくじゃが
あか	牛乳、ぶたにく、削り節、サウ、わかめ
き	こめ、ジャガイロ、サウ、大豆油、コメコ、ごま でん粉、ごま油、もものタルト
みどり	タマキ、コメコ、長ねぎ、シイタケ、コメコ、ビーマン ケリピーナス、赤ビーマン、キャベツ、ケリ、コメ

受験期のお食事

☆体が温まるもの
☆食べ慣れているもの
☆食べ過ぎないこと

普段通りの食事を心がけて、受験当日まで頑張ってください(*_**)

小学6年生・中学3年生
のみなさんへ

色々な思い出が詰まった学校生活を振り返ってみていかがですか？
これからも「楽しく食べること」を忘れず夢に向かって頑張ってください！活躍を期待しています(^_^)

卒業おめでとう

☆よく食べたで賞☆

坂小5-1
坂小3-5 1 南小6-1
2 3

どれくらい成長したかな？給食たべて体も心も健康Happy\(^o^)/

2月12日現在調理場調べ

いただきます

食べる意欲は生きる意欲

食べることは身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また心も豊かにしてくれます。子どもにとって食事は大人と同じことができる自己表現の機会でもあるため、食べるものやしぐさをまねる事がそのまま食べる意欲に繋がります。健康な体作りのためにも、好き嫌いをなく食べることやおはしの持ち方などを一家団らの食事からも見つめ直していきましょう。

旬です！フレッシュフルーツ
キカイフルーツ 国産

日本名は「ちゅうごくさるなし」。褐色の毛におおわれた果実の形と色が、ニュージーランドの貴重な珍鳥キウイ(鳥)に似ているため、この名がつけられました。

原産地は中国四川省。ニュージーランドに移植され、大々的に栽培されるようになりました。世界生産量の約9割がニュージーランドで作られています。最近では日本でも栽培されるようになり、1-5月の間は国産品も出まわります。甘味と酸味がほどよく、ビタミンCを多く含む、おいしいフルーツです。かたいものはりんごと一緒にポリエチレン袋に入れておくと、熟して、おいしく食べられます。

え？日本名は「ちゅうごくさるなし」？

なんと約9割をニュージーランドで生産!

ビタミンCたっぷり!

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。