令和5年度　**3月　こんだて表**

三豊市南部学校給食センター

日 曜	献立名 主食	牛乳 スプーン	おかず	材料名 おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	おもにエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	油脂
1 金	こがたコッペパン	★	ぶたにくとキャベツのｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　ココアまめ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽのサラダ	ぶたにく　だいず	牛にゅう	にんじん　トマト パセリ　アスパラガス	にんにく　たまねぎ　キャベツ エリンギ　とうもろこし	パン　スパゲティ　さとう	オリーブあぶら あぶら　ごま
4 月	せきはん		さばのゆうあんやき　こまつなのごまあえ すましじる　ひなあられ	あずき　さば　とうふ かまぼこ	牛にゅう	こまつな　にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ　だいこん えのきたけ　ゆず	米　もち米　さとう	ごま
5 火	牛どん		じゃがいものあおのりあげ　すだちゼリー やさいのごまドレッシングあえ	牛にく　なると	牛にゅう　あおのり	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ　キャベツ もやし　すだち	米　麦　こんにゃく　さとう じゃがいも	あぶら　ごま ごまあぶら
6 水	手づくりカツサンド （ぜんりゅうふんパン）	★	（手づくりカツ・ゆでやさい・マイティソース） ポトフ　いちご	ぶたにく　ウインナー	牛にゅう	にんじん　パセリ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ はくさい　セロリ　いちご	パン　こむぎこ　パンこ じゃがいも　マカロニ	あぶら
7 木	麦ごはん		ぶたにくのしょうがいため やさいのこんぶあえ　じゃがいものうまに	ぶたにく　とりにく	牛にゅう　こんぶ	にんじん こまつな　ねぎ	しょうが　たまねぎ　キャベツ	米　麦　さとう　じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら　ごま あぶら
8 金	麦ごはん		にんじんのまつばあげ　すきやきに ブロッコリーのおかかあえ	牛にく　とうふ かつおぶし	牛にゅう　かえり あおのり	にんじん　ブロッコリー	はくさい　だいこん　しいたけ 白ねぎ　キャベツ	米　麦　こめこ　こむぎこ やきふ　さとう　こんにゃく	あぶら
11 月	麦ごはん		ぎょうざ　やさいのポンずあえ マーボーどうふ	かつおぶし　とうふ　みそ ぶたにく　とりにく	牛にゅう	こまつな　にんじん	キャベツ　にんにく しょうが　白ねぎ　たまねぎ	米　麦　さとう　かたくりこ こむぎこ	あぶら　ごまあぶら
12 火	カレーうどん		いわしのカリカリフライ　ファイバーサラダ	ぶたにく　あぶらあげ ツナ	牛にゅう　いわし	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう　キャベツ	うどん　じゃがいも　かたくりこ	あぶら
13 水	こめこパン	★	ガーリックチキン　げんきサラダ ABC スープ	とりにく　ハム　ベーコン かつおぶし	牛にゅう　こんぶ	にんじん　パセリ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　エリンギ　にんにく	パン　さとう　マカロニ	あぶら
14 木	肉もっそ		とりにくのからあげ　ふしめんじる はくさいのごまずあえ おいわいデザート	牛にく　とうふ　とりにく あぶらあげ　とうにゅう	牛にゅう	にんじん　ねぎ こまつな さやいんげん	ごぼう　ほししいたけ　えのきたけ　いちご にんにく　はくさい　たまねぎ　しょうが	米　こんにゃく　さとう かたくりこ　こめこ　ふしめん	あぶら　ごま
15 金	コッペパン	★	さけのムニエル　だいこんサラダ ミネストローネ	さけ　ツナ　ぶたにく	牛にゅう	にんじん トマト	だいこん　きゅうり　エリンギ　とうもろこし たまねぎ　セロリ　にんにく	パン　こむぎこ　じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら あぶら　ごま
18 月	ちゅうかおこわ		あげしゅうまい　キャベツのあまずあえ わかめスープ　りんご	ハム　ベーコン　なると とりにく　ぶたにく	牛にゅう　わかめ	にんじん　ねぎ さやいんげん	ほししいたけ　もやし　キャベツ たまねぎ　えのきたけ　りんご	米　もち米　さとう　パンこ じゃがいも　こむぎこ	ごまあぶら　ごま あぶら
19 火	麦ごはん		さばのみそに　ひじきとあつあげのにもの あおなのナムル	さば　みそ　ぶたにく あつあげ	牛にゅう　ひじき	にんじん　ねぎ こまつな　さやいんげん	ごぼう　たまねぎ しょうが　もやし	米　麦　さとう	あぶら　ごまあぶら ごま
21 木	麦ごはん		さけのごまだれかけ　だいこんのみそしる ブロッコリーのしそあえ　いちご	さけ　あぶらあげ　みそ	牛にゅう	ブロッコリー　しそ にんじん　ねぎ	キャベツ　だいこん　たまねぎ えのきたけ　いちご	米　麦　さとう　かたくりこ	ごま

※　献立・材料は，都合により変更することがあります。　※　はしは，毎日持ってきましょう。★の日は，スプーンがつきます。　※　幼稚園では，安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。

１年間の振り返りをしよう！

３月は1年間のまとめの月です。
自分の食生活や、給食を通して学んだことを振り返り、新しい学年で挑戦してみたいことを考えてみましょう！

「食」という字は，「人を良くする」と書きます。

健康な身体は、毎日の食事からつくられます。私たちの体は血や筋肉、髪の毛一本にいたるまで、食べ物によってつくられています。食べものは、ひとつだけですべての栄養がとれるものはありません。そのため、多くの食品から栄養をとることが必要です。成長期の今は、「野菜を食べなくても平気」、「牛乳を飲まなくても大丈夫」と考えているかもしれませんが、それは大きな間違いです。“今”は大丈夫でも“将来”はどうでしょうか？自分の10年後や20年後を見通し、「食べたもので体がつくられる」ことを意識して、より良い食生活を送ってほしいと思います。