



令和5年度3月

# こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより			
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちようしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 g						
1金	ごはん		すき焼き煮 大根サラダ 玉麩のみそ汁	豚肉 焼き豆腐 ささみ みそ	牛乳 わかめ	人参	たまねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり しめじ	白菜	ごはん しらたき さとう じゃがいも 玉麩	油 ノイック マネース	小	591 25.8 21.4 2.0	中	737 31.7 25.7 2.7		3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う日です。「桃の節句」とも呼ばれています。安曇野市では月遅れでお祝いするところもあります。
4月	ちらし寿司 & ささみのり		鶏肉のくわ焼き 春色あえ ホタテのすまし汁 ひしもち	油揚げ 鶏肉 卵 ほたてがし	牛乳 ささみのり	人参 アレック 小松菜	しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ キャベツ	たまねぎ えのき きゅうり	ごはん さとう でんぷん 米粉 ひしもち		小	638 29.4 20.0 3.2	中	761 35.6 23.5 4.1	ひなまつり 献立	
5火	ゆかり ごはん		エビカツ & タルタルソース こんぶあえ 根菜のみそ汁 いよかん	えびカツ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	赤しそ 小松菜 人参	キャベツ もやし ごぼう れんこん たまねぎ	長ねぎ いよかん	ごはん	油 ノイック 外カリソース	小	603 27.5 20.9 2.7	中	757 35.7 24.4 3.5	受験生 応援献立	受験生応援献立です。えびカツ（勝つ）、こんぶ（喜び）あえ、いよかん（いい予感）を出します。健闘をお祈りします。
6水	スパゲティ		チーズ蒸しパン コーンサラダ ミートソース	豚ひき肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ	エリンギ	スパゲティ 蒸しパンミックス さとう でんぷん	かんきつドレッシング 油	小	636 25.7 19.6 2.6	中	796 31.7 23.3 3.5	豊科南中全校 欠食 三郷中3年 欠食	◇ 献立は都合により変更することがあります。 ◇ 主食の麺類は、そば粉の取り扱いがある工場での製造しています。
7木	ごはん		さわらのみそ漬け焼き 納豆サラダ いもだんご汁 チョコクレープ	さわら 納豆 鶏肉	牛乳 ささみのり	人参 小松菜	キャベツ 大根 きゅうり 白菜 たまねぎ		ごはん いももち チョコクレープ	ノイック マネース	小	695 29.2 25.6 2.5	中	847 35.8 29.6 3.0		
8金	ごはん (風さやか)		焼きウィンナー (2個) 安曇野いちご入りフルーツポンチ 安曇野きのこカレー	ウィンナー 豚肉	牛乳	人参	みかんのツブ 漬け パインのツブ 漬け いちご しめじ たまねぎ エリンギ		ごはん カラフルボール じゃがいも	油	小	718 24.2 25.7 1.9	中	904 29.5 31.5 2.6	安曇野の日	安曇野豚や安曇野産きのこがたっぷり入ったカレー、安曇野産いちご「紅ほっぺ」が入ったフルーツポンチを出します。

先月に引き続き、処理水風評対策事業によりいただいたホタテ貝をだします。

◇ 献立は都合により変更することがあります。  
◇ 主食の麺類は、そば粉の取り扱いがある工場での製造しています。

## 作ってみませんか《給食レシピ》

### とりささみのレモンソース

- 【材料】 4人分
- とりささみ … 4本
  - (下味) 塩、こしょう … 少々
  - かたくり粉 … 適量
  - 揚げ油 … 適量
  - ◇レモン汁 … 小さじ2
  - ◇しょうゆ … 大さじ1
  - ◇さとう … 大さじ1
  - ◇みりん … 小さじ2

- 【作り方】
- ① とりささみに塩、こしょうで下味をつける。
  - ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
  - ③ 鍋にしょうゆ、さとう、みりんを入れて煮立たせ、レモン汁を加えて火を止める。
  - ④ ②に③をからめてできあがり！

かたくり粉を半量、米粉にするとカラッと揚がります。

給食の人気メニューです。春休み中にぜひ作ってみてください。



### キムタクごはん

ベーコンを豚肉にかえてもおいしいです。

- 【材料】 4人分
- ごはん … 茶碗4杯
  - 炒め油 … 適量
  - ベーコン … 40g
  - 白菜キムチ … 50g
  - たくあん … 50g
  - しょうゆ … 小さじ1/2

- 【作り方】
- ① ベーコンは短冊切り、たくあんは小さめに切る。
  - ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
  - ③ 白菜キムチとたくあんを入れ軽く炒め、しょうゆを加える。
  - ④ 炊きあがったごはん③の具材を混ぜてできあがり！

### のりチーズあえ

野菜は他の野菜にかえてもOKです。

- 【材料】 4人分
- キャベツ … 80g
  - もやし … 80g
  - 小松菜 … 40g
  - 人参 … 20g
  - プロセスチーズ … 30g
  - 刻みのり … 適量
  - しょうゆ … 小さじ2

- 【作り方】
- ① キャベツは千切り、小松菜は1cm、人参は細切り、チーズは5mm角に切る。
  - ② 野菜はゆでて水で冷やし、水気を切る。
  - ③ ②とチーズ、しょうゆを合わせ、最後に刻みのりを加えてできあがり！

主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 とはたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより	
			おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちようしを とのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g			食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質								
11月	ごはん	いかフライ こんこんサラダ みそキムチ汁	いか 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり 長ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう 白菜キムチ漬け	ごはん 薄力粉 パン粉 さとう	油	小	610 29.7 21.9 2.5	中	763 35.8 26.3 3.0	南部給食センター ホームページ ご覧ください！ 「安曇野市南部学校 給食センター」を 検索してください。
12火	メロンパン	スタッフドポテト 花野菜サラダ はるさめスープ	ツナ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	カリフラワー キャベツ たまねぎ とうもろこし 白菜	メロンパン スタッフドポテト マロニー	油	小	622 21.6 21.4 2.8	中	733 25.5 24.1 3.7	
13水	ごはん (風さやか)	厚揚げのみそ炒め じゃがいもとしらすのサラダ 白菜のそぼろ汁	豚肉 厚揚げ みそ 豚ひき肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し こんにゃく	人参 きぬさや 小松菜	たまねぎ 紫たまねぎ きゅうり しめじ 白菜	ごはん こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	油	小	593 27.0 20.0 2.4	中	747 33.3 23.6 3.2	14日は卒業と進級のお祝い献立です。赤飯の赤色には、邪気を払い厄除けの力があると信じられ、昔からお祝い事に食べられています。給食では栗入り赤飯でお祝いです。
14木	栗入り赤飯 &ごま塩	鶏のからあげ 菜の花の香り 春のすまし汁	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	なばな 人参	キャベツ もやし 枝豆 大根 たけのこ	赤飯 でんぷん 米粉 さとう シュークリーム	栗油 ごま油 ごま塩 白いりごま	小	722 27.3 27.6 2.2	中	872 32.8 32.2 2.7	お祝い献立
15金	ごはん	ロコモコ風丼の具 (ハンバーグ) ロコモコ風丼の具 (炒り卵サラダ) トマトスープ	豚ひき肉 大豆 豆乳 卵 ベーコン	牛乳	赤パプリカ 人参 トマト パセリ	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり セロリー しめじ	ごはん さとう	油	小	638 27.1 27.2 2.9		豊科南中全校 欠食 三郷中全校 欠食	ごはんにはハンバーグ、炒り卵サラダをのせ、ハワイ料理のロコモコ風丼にして、食べましょう。ハンバーグはセンター手作りです。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

### 春休みも

毎日朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは脳や体を、目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。



## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

## 朝ごはんの効果.....

<b>体や脳のエネルギーになる</b> 	<b>体温が上がる</b> 	<b>脳の動きを活発にする</b> 	<b>排便を促す</b> 
-------------------------	-------------------	-----------------------	------------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

《卒業生のみなさんへ》  
 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。