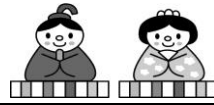


令和5年度



3月学校給食予定献立表



Instagram 「安曇野市学校給食」



安曇野市北部給食センターホームページ

今月の給食目標

給食や食生活について反省をしよう

安曇野市北部学校給食センター

Main table containing meal plans, nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.), ingredients, and preparation notes for each day from 1st to 13th.

小2個、中3個



西中3年、東中3年欠食

ひな祭り献立
3月3日はひな祭り。お祝いの気持ちを込めて作ります。

給食の人気メニュー、「ピピンパ」が久しぶりに登場します。ご飯と混ぜて食べてください。

後期試験応援献立
3月6日は中学校3年生の後期選抜試験です。給食センターから応援の気持ちを込めて、応援献立をお届けします。

給食で使っているみそは、地元安曇野産の大豆とお米で作った「母ちゃん味噌」です。

パンの中に甘く煮たにんじんが入った「キャロットパン」です。見た目もかわいいです。

2月に引き続き、海外に輸出できずに困っているホタテを学校給食で応援する国の事業の一環でホタテを使います。今回はカレーに入れました。

安曇野の日
今年度新キャラクターになった「わさびコロッケ」です。安曇野市の給食でしか味わえないメニューです。

郷土料理の日
長野県の郷土食「おやき」の登場です。今回は野沢菜おやきをお届けします。

「納豆サラダ」は給食ならではのメニューですね。スティック納豆を野菜と混ぜて食べてください。

14	赤飯 ごま塩 (小袋)	牛乳	◇エビフライ ノンエッグタルタルソース (小袋) ◇菜の花あえ ◇お祝いすまし汁 ◆いちごのショートケーキ	722 kcal 24.4 g 24.8 g 2.8 g	912 kcal 28.2 g 30.5 g 3.5 g	えび かまぼこ	ぎゅうにゅう	なばな にんじん みつば	はくさい もやし ホールコーン たまねぎ えのきたけ いちご	こめ もちこめ むらさきまい あずき パンこ さとう ケーキ	ひまわりゆ いりごま タルタルソ ース	 卒業お祝い 献立 中学校は今年度最後の給食です。 給食センターから卒業お祝いの気持ちを込めて、お祝い献立をお届けします。
15	ごはん	牛乳	◇手作りハンバーグ ◇大根のナムル ◇わかめスープ	623 kcal 28.4 g 23.7 g 2.7 g	781 kcal 35.0 g 28.6 g 3.3 g	ぶたにく だいずのはな とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう	ごまあぶら いりごま	西中、東中 欠食 給食センター手作りのハンバーグです。みんなで力を合わせて、心をこめて作ります。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。


※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を通してください。

1年間ありがとうございました!

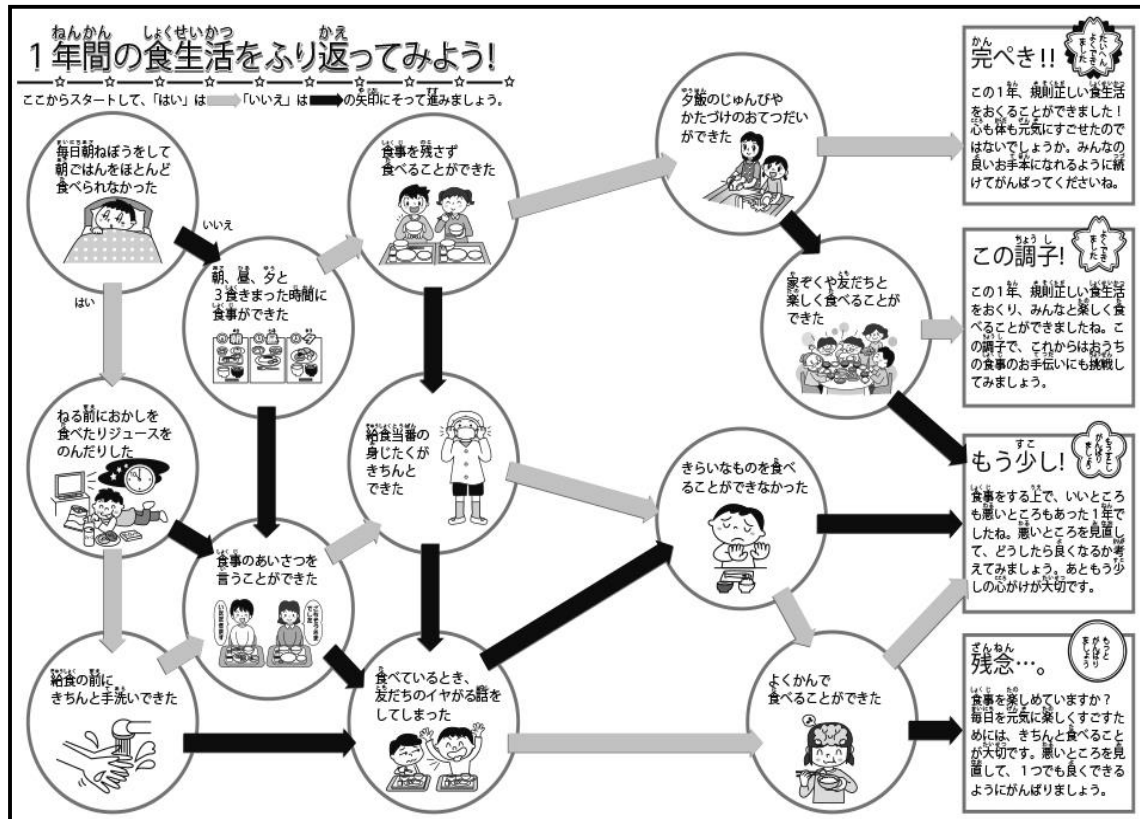


ちらしずし

3月9日のひな祭りのごちそうといえば、ちらしずしです。すが、ひな祭りに登ったのは平安時代といわれ、もとは、なれずし(すしの元の形。米や魚を塩で漬けた)と副産品以外を禁止するおふれを出しました。そんな中、おいしい物を食べたいと、すしおけの底に大きめのさまざまな具を敷き、それを細かい具の入った酢飯で覆い隠し、食べる直前に器をひっくり返すというおすしが考え出されました。江戸のちらしずしは、握りずしのすしだねを酢飯の上に散らしたものでしたが、東京でも酢飯に具材を混ぜたばらすしのことを、ちらしずしというようになり、ひな祭りなどお祝いに家庭で作られるようになりました。



酢飯
大きめの具
ご飯と具をひっくり返せばこの通り!
江戸
にぎりずしのすしだねを散らした物



給食センターの様子を紹介します。

北部給食センターでは炊飯もやっています。ご飯は地元産のコシヒカリや風さやかを主に使わせていただいています。今回は給食でも人気メニュー「キムタクご飯」を作っている様子をご紹介します。

キムタクご飯の具を炒めているところです。

炊きあがったご飯に具を入れます。

ほぐし器で混ぜ合わせて、クラスごと計量します。

