

3がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年3月 若狭町給食センター

日	曜日	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			からだをつくる食べ物	からだをつくる食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ごもくちらしずし ぎゅうにゅう ホタテフライ 1しよくソース ポイルキャベツ すましじる いちごクリームだいふく	うすあげ こうやどうふ ホタテ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき ホイップクリーム	にんじん れんこん しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ いちご	こめ さとう パンこ なたねあぶら ふもちごめ さとう		742.0 25.5 22.7	104.8 3.2	
4	月	あげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ポイルブロッコリー にくだんごスープ	きなこ だいず ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし にんじん ねぎ	こむぎこ さとう さとう じゃがいも	なたねあぶら	560.0 28.2 23.5	60.4 2.8	
5	火	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ナムル ワンタンスープ おいおいケーキ	とりにく ベーコン たまご	わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが もやし キャベツ いちご	こめ こめこ さとう ワンタン こむぎこ みずあめ	なたねあぶら ごまあぶら ショートニング	678.0 26.0 26.8	79.2 3.3	
6	水	カツカレー ぎゅうにゅう キャベツとベーコンのソテー クレープ(ブルーベリー)	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうにゅう だいずこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ブルーベリー レモン	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こめこ みずあめ	なたねあぶら	1,034.0 31.7 43.2	126.2 3.5	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン さんしよくあえ クリームシチュー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん もやし たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも		684.0 28.2 20.4	92.7 2.5	
8	金	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ ミックスフルーツ	ぎゅうにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん ねぎ たまねぎ パイナップル おうとう	こめ じゃがいも		632.0 22.5 19.9	87.7 2.6	
11	月	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ さとう くるぎとう	オリーブゆ べにばなゆ	645.0 25.2 20.0	89.3 2.7	
12	火	あげごはん ぎゅうにゅう やきさば ほうれんそうともやしのすのもの みそじる	うすあげ さば もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも		701.0 28.0 28.6	78.5 2.9	
13	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ポイルキャベツ やさいのスープに	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも		625.0 22.7 26.4	88.7 2.9	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそいため こまつなとはくさいのごまあえ けんちんじる	とりにく あかみそ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが はくさい もやし だいこん	こめ さとう さとう さといも	いりごま	571.0 23.3 16.3	80.6 2.4	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめソテー たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも かたくりこ		574.0 22.5 14.9	86.5 2.8	
18	月	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう こまつなときりほしだいこんのいりに さつまじる	ぶたにく うすあげ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな ねぎ たまねぎ にんにく もやし きりほしだいこん だいこん	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	625.0 28.2 17.9	84.7 2.8	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい はるまき キャベツときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ はるさめ こむぎこ こめこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	717.0 24.5 27.3	92.8 2.0	
21	木	チキンカレー ぎゅうにゅう キャベツとウインナーのソテー とうにゅうプリンタルト	とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう こめこ	ショートニング	747.0 23.0 22.0	113.5 3.0	

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。若狭町の食材は太字になっています。
※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

給食メニュー紹介



大人気メニュー「鶏肉のからあげ」

リクエスト給食をアンケートすると、必ず上位にあがってくる「鶏肉のからあげ」です。そこで、今月は子どもたちから大人気のからあげのレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください！

～材料(4人分)～

- ・鶏もも肉 340g
- ・にんにく(すりおろす) 1g
- ・しょうが(すりおろす) 4g
- ・こいくちしょうゆ 14g
- ・うすくちしょうゆ 14g
- ・酒 8g
- ・米粉 適量

～作り方～

- ①鶏肉を大きめの一口大に切る。
- ②鶏肉ににんにく～酒を入れてもみ込み、30分位おく。
- ③②に米粉をつけて180℃で5分程度揚げ。
- ④こんがりとした焼き色がついたらできあがり。



1年間ありがとうございました！

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。苦手な食べ物があるけど、給食では頑張って食べられた！と成長した姿も見られました。新学期からも子どもたちに喜んでもらえる給食づくりに取り組んでいきます。



給食だより



令和6年3月
若狭町給食センター

日に日に暖かくなり、春の訪れを感じる今日この頃です。ご卒業、ご進級を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんの中で思い出に残っている給食はどんなメニューですか。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えてください。

1年間の給食を振り返りましょう

<p>①手洗いを忘れずにできましたか</p>	<p>②給食の準備を協力してできましたか</p>	<p>③友だちと楽しく食べましたか</p>	<p>④よい姿勢で食べましたか</p>	<p>できないところがあった人は来年度に、また頑張りましょう!</p>
<p>⑤あいさつを忘れずにしましたか</p>	<p>⑦後片づけがちゃんとできましたか</p>	<p>⑧箸を正しく使えましたか</p>	<p>⑨にがてなものもがんばって食べましたか</p>	

ひなまつり行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのうしおじる



ひしもち



ひなあられ



卒業生のみなさんご卒業おめでとうございます。

小学生は6年間、中学生は9年間の給食はどうでしたか?給食には、みなさんの食生活や成長に必要な情報がたくさんこめられていました。これからは、給食から学んだ知識を生かして自分の食生活を考えていってくださいね。そして、「食べること」を大切にして、健康で充実した新生活を送ってください。