



3月

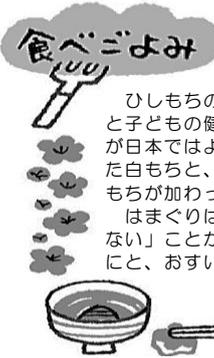
こんだてひょう



令和5年3月

土庄町立中央学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー(小) エネルギー(中) たんぱく質 脂質
1 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	636 kcal
	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉、厚揚げ	にら	太ねぎ、にんにく、しょうが	792 kcal
	海藻サラダ		海藻	キャベツ、きゅうり	24.1 g
2 木	タコライス(ごはん)、牛乳	牛乳		米	666 kcal
	タコライス(タコミート)	豚ひき肉	にんじん、青ピーマン、トマト	たまねぎ、にんにく	841 kcal
	タコライス(ゆでキャベツ、チーズ)		スライスチーズ(袋)	キャベツ	26.9 g
3 金	小麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	711 kcal
	鮭のごまだれかけ	さけ		かたくり粉、希少糖	877 kcal
	こまつなと白菜のあえもの 豚汁	豚肉、油揚げ、麦みそ、中みそ	煮干し(だし) にんじん、葉ねぎ	はくさい だいこん	32.3 g
6 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	620 kcal
	肉じゃが	牛肉、豚肉	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	778 kcal
	キャベツときのこのソテー のり佃煮	ベーコン		キャベツ、しめじ	21.6 g
7 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	623 kcal
	牛肉と大豆のなかよし煮	牛肉、だいず	にんじん、さやいんげん	ごぼう	777 kcal
	こまつなともやしのツナあえ	まぐろ	こまつな	もやし	26.2 g
8 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	646 kcal
	たいの西京焼き	たい、白みそ			800 kcal
	ひじきの煮物 けんちん汁	油揚げ 豆腐、鶏肉、油揚げ、かつお節(だし)	干ひじき こんぶ(だし) にんじん、葉ねぎ	にんじん にんじん、葉ねぎ	こんにやく、希少糖 こんにやく
9 木	キムチごはん、牛乳	豚肉	にんじん	しょうが、白菜キムチ、えだまめ	635 kcal
	野菜のナムル		にんじん	キャベツ、きゅうり	763 kcal
	トック入りわかめスープ 焼きプリンタルト	鶏肉	わかめ 葉ねぎ	たまねぎ たまねぎ	22.3 g
10 金	ハヤシライス(ごはん)、牛乳	牛乳		米	643 kcal
	ハヤシライス(具)	牛肉、豚肉	にんじん	たまねぎ	806 kcal
	切り干し大根のサラダ		にんじん	切干しだいこん、きゅうり	21.3 g
13 月	小麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	624 kcal
	さばのごま風味焼き	さば		しょうが	765 kcal
	キャベツの昆布あえ 大根のみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	こんぶ わかめ、煮干し(だし) 葉ねぎ	キャベツ、きゅうり だいこん	29.2 g
14 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	664 kcal
	ポークビーンズ	豚肉、だいず	にんじん	たまねぎ	833 kcal
	こまつなとコーンのソテー	ウインナー	こまつな	キャベツ、コーン	25.9 g
15 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	626 kcal
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐、豚ひき肉、赤みそ	にら、にんじん	しいたけ、にんにく、しょうが	781 kcal
	ちんげんさいとツナのソテー 味つけのり	まぐろ	チンゲンサイ	キャベツ	28.1 g
16 木	みんなのチキンカレー(ごはん)、牛乳	牛乳		米	687 kcal
	みんなのチキンカレー(具)	鶏肉	にんじん	たまねぎ、にんにく	833 kcal
	ブロッコリーのおかかあえ チョコクレープ	かつお節	ブロッコリー	キャベツ	25.4 g
17 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	644 kcal
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉、高野豆腐、かつお節(だし)	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	810 kcal
	ほうれん草ともやしのソテー	ベーコン	ほうれん草	もやし	28.7 g
20 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	623 kcal
	厚揚げとひじきの煮物	鶏肉、厚揚げ	干ひじき	にんじん、さやいんげん	781 kcal
	ちんげんさいとキャベツのソテー 野菜ふりかけ	ウインナー	チンゲンサイ	キャベツ	27.2 g
22 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	617 kcal
	豚肉とごぼうの炒り煮	豚肉	にんじん、さやいんげん	ごぼう	773 kcal
	きゅうりと春雨の酢の物 あさりの佃煮	あさり		きゅうり、コーン	23.5 g
23 木	わかめいり五目ごはん、牛乳	豚肉、油揚げ	わかめ、牛乳	にんじん	671 kcal
	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	824 kcal
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	葉ねぎ	26.9 g
	豆乳プリン			豆乳プリン	22.5 g



桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は？

ひしもちのルーツは古代中国にあり、古代中国ではお母さんと子どもの健康を願い、母子草のもちを食べていました。これが日本ではよもぎもちとなり、長寿を表す「ひしの実」を入れた白もちと、魔よけの意味をもつ「くちなしの実」を入れた赤もちが加わったといわれています。

はまぐりは、「貝がら同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことからえんぎ物とされ、よい相手にめぐり会えるようにと、おすい物などに入れて出されるようになりました。

栄養価が高くなり、便秘防止にも！ 発酵食品のパワー

みそやしょうゆ、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど、わたしたちの周りには、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。

ただし、チーズや調味料、漬物などは、食塩をたくさん含む物も多いので注意が必要です。日常の食事に組み合わせながら、継続的にとりましょう。

