

3月



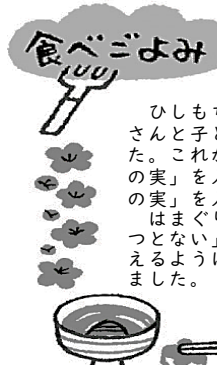
こんだてひょう



令和6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 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	615 kcal			
	梅みそ豚丼(具)	豚肉、赤みそ	にんじん	しょうが、たまねぎ、太ねぎ、梅びしお	しらたき、希少糖	なたね油、ごま	811 kcal	
	もやしとピーマンの青のリソテー	ベーコン	あおのり	青ピーマン	もやし、にんにく	なたね油	23.0 g	
							21.7 g	
4 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	630 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	はるさめ、希少糖、かたくり粉	ごま油	823 kcal	
	海そうサラダ		海そう	キャベツ、きゅうり			24.2 g	
							21.7 g	
5 火	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	671 kcal			
	鮭のごまだれかけ	さけ		かたくり粉、希少糖	大豆油、ごま	872 kcal		
	こまつなと白菜のあえもの		こまつな	はくさい			32.3 g	
	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	だいこん	さつまいも、こんにやく	20.2 g	
6 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	617 kcal			
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、希少糖	なたね油	813 kcal	
	キャベツときのこのソテー	ベーコン		キャベツ、しめじ		なたね油	21.8 g	
			のり				18.4 g	
7 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	616 kcal			
	まごはやさしい	牛肉、豚肉、だいず	干ひじき	にんじん	ごぼう、れんこん、しいたけ	こんにやく、希少糖	ごま、なたね油	809 kcal
	こまつなともやしのツナあえ	まぐろ	こまつな	もやし	希少糖		26.3 g	
							19.6 g	
8 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	636 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	希少糖、かたくり粉	なたね油	841 kcal	
	キャベツと菜花のソテー	ベーコン	なばな	キャベツ		なたね油	27.1 g	
							24.3 g	
11 月	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	米、希少糖	ごま油	654 kcal	
	パンサンスー		にんじん	きゅうり、もやし	はるさめ、希少糖	ごま油	817 kcal	
	トック入りわかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	22.6 g
	焼きプリンタルト				焼きプリンタルト		20.7 g	
12 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	640 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	希少糖		846 kcal	
	こまつなのごまよごし		こまつな	はくさい	希少糖	ごま	30.4 g	
	あさりの佃煮	あさり					19.8 g	
13 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	652 kcal			
	ポークビーンズ	豚肉、だいず	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、希少糖	なたね油	860 kcal	
	もやしとツナのソテー	まぐろ	にんじん	もやし		なたね油	27.1 g	
							20.0 g	
14 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	643 kcal			
	さばのみそ煮	さば					851 kcal	
	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		26.6 g	
	大根のみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん		24.0 g	
15 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	634 kcal			
	みんなのポークカレー(ルー)	豚肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、黒砂糖	なたね油	836 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	希少糖	ごま、なたね油	21.8 g	
							17.4 g	
18 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	626 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	こんにやく、希少糖	なたね油	826 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		なたね油	29.3 g	
	味つけのり	のり					22.5 g	
19 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	601 kcal			
	豚肉のトマト煮	豚肉	にんじん、パセリ、トマト	たまねぎ、しめじ、にんにく	じゃがいも、希少糖	なたね油	791 kcal	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ	にんじん	キャベツ、コーン	希少糖	ごま油	22.6 g	
							18.9 g	
21 木	チキンライス、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	米	610 kcal	
	キャベツとピーマンのカレーソテー	ベーコン	青ピーマン	キャベツ		なたね油	755 kcal	
	救給コーンポタージュ		にんじん	スイートコーン、たまねぎ	玄米、砂糖、でん粉		18.6 g	
	小魚アーモンド		カタクチイワシ			アーモンド	18.5 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、「貝が同士がぴったりと合わる物は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。

