

3月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和3年度

日	曜	献立名		主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	質	赤			緑
1	火	おやこどん (ごはん)	○	キャベツのみそしる テコボン	こめ、あぶら、 しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、 みそ、とりにく、たまご	キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 しいたけ、グリーンピース、 テコボン	651	30.7
2	水	ミックスピラフ	○	やさいスープ とりにくのカレーふうみやき ジャーマンポテト	こめ、あぶら、 じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、 とりにく、ベーコン	にんじん、グリーンピース、 たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、 にんにく、パセリ	660	24.2
3	木	ちらしずし	○	えびしんじょのすいもの メバルのレモンふうみやげ こんにゃくのいために	こめ、てんぷん、あぶら、 こんにゃく、さとう	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 えびしんじょ、かまぼこ、 メバル、ぶたにく	にんじん、れんこん、 かんぴょう、だいこん、 なかなぎ、みつば、レモン、 しょうが、だけのこ、 ごぼう、しいたけ、いんげん	655	28.7
4	金	ごはん	○	ちゅうかスープ やきぎょうざ (1~4年・2こ、5~6年・3こ) ぶたにくとだいにんのちゅうかに	こめ、ごまあぶら、 ぎょうざのかわ、さとう、 てんぷん	ぎゅうにゅう、 うすらたまご、 ぶたにく、あおだいず	しょうが、きくらげ、 たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、キャベツ、 にんにく、だいこん、なかなぎ	605	21.4
7	月	ぞつぎょうおいわいきゅうしよく		こめ、てんぷん、 あぶら、こんにゃく、 さとう、ごま、 こむぎこ	あすき、ぎゅうにゅう、 とりにく、ほんべん、 にゅうせいひん、たまご	だけのこ、だいこん、 しめじ、なかなぎ、 にんにく、しょうが、 にんじん、キャベツ、 いんげん、ブルーベリー	723	26.1	
8	火	ごはん	○	こんさいのごまじる やきシシャモ(ひとり2ほん) きりほしだいこんのピリからに	こめ、ごま、 ごまあぶら、こんにゃく、 さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、シシャモ、とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、 なかなぎ、しょうが、 にんにく、きりほしだいこん、 キムチ、いんげん	614	27.5
9	水	ポークカレーライス (ごはん)	○	くきわかめサラダ きよみオレンジ あおじそトッシング	こめ、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 くきわかめ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 りんご、コーン、だいこん、 きゅうり、きよみオレンジ	707	21.9
10	木	ごはん	○	ゆばのすいもの サケのさいきょうやき ごぼうのバターしょうゆきんぴら	こめ、ごまあぶら、 さとう、バター	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 ゆば、サケ、みそ	たまねぎ、しめじ、こまつな、 なかなぎ、ごぼう、れんこん、 にんじん、えだまめ	596	28.1
11	金	ジャージャーめん (ちゅうかめん※)	○	ちゅうかいため フルーツあんじん	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、てんぷん、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、あんじんかんでん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 だけのこ、エリンギ、もやし、 チンゲンサイ、もも、 みかん、りんご、パイナップル	718	28.3
14	月	ごはん	○	とんじる イワシのかんろに はくさいのゆずふうみ	こめ、あぶら、 こんにゃく、さといも、 さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、イワシ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、 だいこん、なかなぎ、 はくさい、もやし、ゆず	598	26.1
15	火	ごはん	○	はるさめスープ ユーリンチー なまあげのオイスターいため	こめ、ごまあぶら、 はるさめ、てんぷん、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ、 にんにく、なかなぎ、 しょうが、だけのこ、 チンゲンサイ	739	27.2
16	水	ごはん	○	とうふのすいもの サバのしおやき みそいため	こめ、ごまあぶら、 さとう、てんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、サバ、ぶたにく、 みそ	たまねぎ、なかなぎ、 にんじん、キャベツ、ピーマン	663	33.9
17	木	ビビンバどん (ごはん)	○	わかめスープ はるか	こめ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、わかめ、ぶたにく	しょうが、たまねぎ、しめじ、 なかなぎ、にんにく、 にんじん、だけのこ、ぜんまい、 だいずもやし、キムチ、 ほうれんそう、はるか	658	30.8
18	金	まるパン	○	ビーンチャウダー しろみざかなフライ キャベツソテー たくじょうソース	パン、あぶら、 バター、こむぎこ、 パンこ	とりにく、 しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 チーズ、ホキ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 コーン、キャベツ、 ほうれんそう、ぶどう	678	24.2
22	火	ごはん	○	ごじる マダイのやさいあんかけ おひたし たくじょうしょうゆ	こめ、こんにゃく、 さといも、てんぷん、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、だいず、マダイ	だいこん、にんじん、 なかなぎ、しょうが、 たまねぎ、ピーマン、 キャベツ、ほうれんそう、 えのき	703	32.2
23	水	ダイスチーズパン	○	ポテトスープ △ロアジのメンチカツ コーンとほうれんそうのソテー たくじょうソース	パン、チーズ、 じゃがいも、パンこ、 こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、 △ロアジ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 コーン、ほうれんそう	666	25.9
16回	<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。</p> <p>☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>☆本字は市内産の食材を使う予定です。本字の料理に使われます。</p> <p>☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食には使用しません。</p> <p>※11日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。</p>						平均栄養量	665	27.3
						南野調理所 TEL371-2417	基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5

# 3月給食だより

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小

## 職員紹介

2月から小沢栄養士が着任しました



はじめまして、2月から永山調理所で栄養士として働いている小沢です。いつもは調理所で、給食の献立を考え食材を注文するなどの仕事をしているため、小学生のみなさんと直接会うことはありませんが、みなさんが笑顔で給食を食べている様子を思い浮かべながら、心を込めた給食を届けられるようにしたいと思います。

## 献立紹介

ひなまつり献立 (Aコース3日、Bコース2日)

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

<p>おこしもん おいちけん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう あいちけんしみがわちいせ (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり きょうとふ (京都府)</p>	<p>おいわけ とつひけん (鳥取県)</p>
<p>からすみ ぎふけん (岐阜県)</p>	<p>くしらもち やまがけけん (山形県)</p>	<p>きんかとう きんかとう (石川県金沢市)</p>	<p>うずまきもち かがひけん (香川県)</p>

生産者応援献立 (Aコース22日、Bコース14日)



新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や輸出の減少などの影響で、国産の農林水産物の在庫が増加し、価格の低下が問題となっています。そこで、将来の需要に対応できる生産・供給体制を維持することを目的に、国の緊急補助支援事業が行われています。その事業を活用して、宮崎産と愛媛産の真鯛が学校給食へ無償提供されることになりました。多摩市では、「真鯛の野菜あんかけ」として給食を提供します。

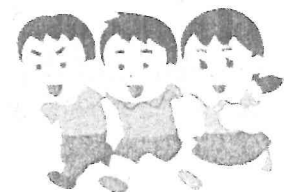
生産者が心を込め、手間暇かけて育てた真鯛を食べて、生産者を応援しましょう！



## 1日3食時間を決めて食べましょう



食事は、1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって疲れやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！文部科学省の「全国学力・学習状況調査」では、朝食をきちんと食べる児童生徒ほど、学力調査の結果が高い傾向もみられたそうです。春休み中でもできるだけ同じ時間に起きて、朝食をとる習慣を身につけて進級や進学に備えましょう。



### 給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。

今月は3月29日(水)に引き落としいたします。【問い合わせ先】学校支援課 保健・給食係 Tel.338-6879

