

# 令和6年度 3月分 こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。  
 ・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜	献立名					小・エネルギー	中・エネルギー	
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分	
3	月	☆ ひなまつり献立	こどもの成長を願う春の献立 ☆					604	747
		麦ごはん	エビフライ	筑前煮	豆腐のすまし汁	※三色ゼリー	1.7	2.0	
4	火	中華麺	揚げぎょうざ	ナムル	塩ラーメンスープ		561	653	
							3.0	3.4	
5	水	白ごはん	アジのスパイス焼き	肉じゃが	大根の味噌汁		541	638	
							2.1	2.4	
6	木	☆ 9年生・卒業祝い献立 ☆	☆					602	736
		米粉バーガーパン	ハンバーグのトマトソースかけ	カラフルサラダ	ABCスープ	※お祝いデザート(学園のみ)	2.9	3.4	
7	金	保園園の献立	白ごはん	鶏肉の生姜焼き	ひじきの煮物	なめこの味噌汁			
10	月	☆ 郷土料理の日 ☆	鹿児島県の食材や郷土料理を紹介します。					649	795
		麦ごはん	カツオフライ	さつますじの具	さつま汁		2.2	2.5	
11	火	うどん	かきあげ	なばなのごま和え	五目うどんの汁		579	710	
							2.1	2.5	
12	水	白ごはん	サワラの塩こうじ焼き	炒り高野豆腐	沢煮汁	※ヨーグルト	667	761	
							2.1	2.5	
13	木	食パン	鶏肉のハーブ焼き	カラフルソテー	コーンスープ	りんごジャム	646	785	
							2.8	3.5	
14	金	☆ 食育の日 ☆	☆ ふるさと食材を紹介します。					663	835
		麦ごはん	豚肉のあんからめ	沢あざみのきんぴら	トマト味噌汁		2.0	2.3	
17	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	華風和え	中華スープ		593	748	
							1.8	2.0	
18	火	☆ ども園・卒園祝い献立 ☆	☆					690	823
		ソフト麺	大豆と小魚の揚げがらめ	キャベツのサラダ	ミートソース	※お祝いゼリー(ども園のみ)	1.9	2.3	
19	水	白ごはん	豚肉の照り焼き	ごま和え	すまし汁		601	716	
							2.2	2.6	
21	金	麦ごはん	サバの南部焼き	きんぴらごぼう	呉汁	※オレンジ	649	817	
							2.3	2.6	
24	月	麦ごはん	ウインナー	海藻サラダ	ハヤシライス		597	743	
							2.1	2.4	
25	火	うどん	竹輪のごま揚げ	おひたし	山菜うどんの汁	※りんご	622	724	
							2.1	2.3	
26	水	保園園の献立	白ごはん	シューマイ	マーボー豆腐	わかめスープ	※お祝いゼリー(保園園のみ)		

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のもので、文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。ども園・保園園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。  
 ◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。 ◎ ※は業者の配送となります。  
 ◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。  
 ◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。  
 ◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さは残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は卒業や卒園、進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

心身ともに健康に過ごすために、毎日の食事はとても大切です。今食べている食事は、『未来の自分』をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



## もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

【旬の食材】	献立紹介「豚肉のあんからめ」	ごはんのおかずやお弁当にぴったり!!
キャベツ 菜花 大根 わかめ サワラ アサリ など	<材料4人分> 豚ロース肉 180g 酒 小さじ1 濃口醤油 小さじ1 A おろし生姜 小さじ1 片栗粉 適量 揚げ油 適量 ウスターソース 小さじ2 上白糖 小さじ4 B 濃口醤油 小さじ1 水 小さじ2 水溶き片栗粉 少々	<作り方> ① 豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。(30分以上なじませるとよりおいしく仕上がります。) ② ①に片栗粉をまぶして、175℃の油で4~5分、カラッとさせるまで揚げる。 ③ 鍋にBの調味料を入れて、煮立てる。少量の水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。 ④ ②に③をからめて、出来上がり。 ※豚肉だけでなく、鶏肉や魚で作ってもおいしく仕上がります。

