



3月の献立



3月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和5年(2023年)3月

★平均栄養量★		1日(水)	2日(木)	3日(金)
・エネルギー 663kcal ・脂質 19.9g ・食物繊維 4.0g ・たんぱく質 27.7g ・カルシウム 354mg ・食塩相当量 2.2g (小学校4年生の食事に相当する値です。)		ごはん 牛乳 や 焼きししゃも あまずあ 甘酢和え あいしょうじる 相性汁	ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げの中華炒め こまつな 小松菜のナムル いちご	春ちらし(酢めし&具) 牛乳 とりにく 鶏肉の照り焼き かいばしら 貝柱と豆腐のすまし汁 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
(小中)ナン (保幼)ごはん 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ	ごはん(中:赤飯 少なめ) 牛乳 さわら 鯖のあけぼの焼き ブロッコリーのごま和え ふ 麩としめじのみそ汁 (中)米粉の桃タルト	ごはん 牛乳 にく キムチ肉じゃが からしあ 辛子和えビーフン	ごはん 牛乳 てん いかの天ぷら ごぼうのきんぴら かきたま汁	ごはん 牛乳 やさい がんもと野菜の煮物 ほうれん草と コーンの和え物 くるみちりめん
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め はくさい 白菜のスープ	ごはん 牛乳 さば 鯖の塩焼き わけぎのぬた とうふ 豆腐のみそ汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 だいず 大豆と肉だんごの に トマト煮 ツナサラダ	ごはん(保幼小:赤飯 少なめ) 牛乳 とりにく 鶏肉のねぎソースかけ こまつな 小松菜の五色和え ふ 麩のすまし汁 (保幼小)米粉の桃タルト	たにん 他人どんぶり 牛乳 じゃあ じゃこ和え
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
わかめごはん 牛乳 だいこん 大根のそぼろ煮 まめ お豆のサラダ 【春分の日】	ごはん 牛乳 えびちり ささみともやしのサラダ ちゅうか 中華スープ	ごはん 牛乳 えびちり ささみともやしのサラダ ちゅうか 中華スープ	ごはん 牛乳 や すき焼き風煮 あ アーモンド和え しらぬい	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト レタスのスープ

食べ物からも「春」を感じて

春らしく暖かい日も増えてきました。そんな春の訪れは、食べ物からも感じる事ができます。ほろ苦い山菜や、日本の近海でとれる魚など、この時期ならではの味わいがあります。

ふきのとう

ふきの花のつぼみです。じつは雄花と雌花があります。独特の香りと苦味を楽しみます。

菜の花

花が咲く前のつぼみと茎を食べます。和種と西洋種があります。

つくし

その見た目から、漢字では「土筆」と書きます。ギザギザのはかまをとってから食べます。

もちぐさ

よもぎの若い葉です。ゆでた後さきんで、もちやだんごの生地に入れ、草もちやよもぎだんごを作ります。

サワラ

魚へんに「春」と書いて「鱈」。春告魚の代表格です。冷めても身がやわらかいので、お花見のお弁当にも重宝します。

桜だいたい

桜の季節にとれる真鯛のことです。おめでたい魚とされる鯛に「桜」の名がつくことで、さらに特別感が増します。

めばる

その名の通り、大きな目が特徴の魚です。春はえさもよく食べ、釣り人を楽しませてくれます。



1年間の食生活を振り返ってみよう!



それぞれの学年をしめくくる時期が近づいてきました。1年間の食生活について考える、よい機会でもあります。下の項目も参考にしながら、「できるようになったこと」や「もう少しがんばりたいこと」などを振り返ってみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 1日3食、きちんと食べた
- 苦手だった食べ物が、食べられるようになった
- おやつは時間と量を決めて食べた

- よくかんで食べた
- マナーを守って食べた
- 食事をする前に手を洗った



- 食事の準備や後かたづけをした
- 楽しく食事をした
- 心を込めて食事のあいさつをした



※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。