

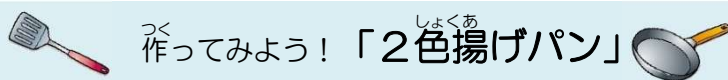
令和5年度

3月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 640kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.1 g	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 791 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 24.5 g	 卒業おめでとう 食育アンケートより 中3の人気NO.1は みそラーメンでした		1日 ひなまつりメニュー ちらし寿司 さわら西京焼き 菜の花のみそマヨあえ 舞茸とゆばのすまし汁 ひなあられ
4日	5日 小：ありがとう給食	6日	7日	8日
三色そばろ丼 (麦ごはん) ほうれん草のごまあえ なめこのみそ汁 中のみ 伊予柑ゼリー	ポークカレーライス (麦ごはん) ビーンズサラダ 中3なし	みそラーメン (中華麺) 米粉唐揚げ(2個) 蒸し鶏とひじきのサラダ 中のみ いちごのお祝いケーキ	ごはん さばの塩焼き 小松菜のからし和え 肉じゃが(汁替わり) 中学校なし	ごはん きのこと入り厚焼き玉子 キャベツと厚揚げのみそ炒め 里芋入り五目汁 3/8～：中3なし
11日	12日	13日	14日	15日 小学校なし
ごはん 鶏肉の香味焼き こんにゃくソテー 玉ねぎと青菜のみそ汁	わかめごはん のり塩ポテトコロッケ レタスとツナのサラダ 貝だくさんごまみそ汁	ごはん ほっけのごま塩焼き 鶏肉と大根の煮物 豆腐と野菜のみそ汁	焼き肉丼 (麦ごはん) 切り干し大根のハリハリあえ 海の野菜スープ 小のみ いちごのお祝いケーキ	セルフオムライス 「チキンライス」 薄焼き玉子 パックケチャップ ポトフ
18日	19日★1-1リクエスト	20日	21日	22日
ごはん ぎょうざ(小2個中3個) ナムル 麻婆大根(汁替わり) 3/18～：小6なし	あ揚げパン(★) 小…きなこ1個ココア1個 中…きなこ1個ココア2個 ひじきのカレー炒め チキンブロス ※揚げパンをおかず皿に盛りつけます	春分の日 	修了式  給食はありません	



材料(4人分)

- ミニコッパパンまたはロールパン…8個
- 揚げ油…適量
- Aきな粉…14g(大さじ1)
- A白砂糖…28g(大さじ3)
- Bミルクココア…4.2g(大さじ6)

作り方

- 180℃の油で20秒間、パンをひっくり返しながら揚げる。網やペーパーの上に置いて、余分な油を切る。
- Aを合わせたきな粉とココアをそれぞれまぶして完成。
※油の温度が高すぎると焦げてしまうので、温度に注意しましょう。



食育だより



令和5年度
3月号

八郎潟町学校給食調理場

ご卒業ご進級おめでとうございます

中学3年生にとっては学生生活最後の、その他の学年のみなさんにとっては、今の教室で食べる最後の給食が近づいてきました。給食は栄養満点でお腹をいっぱいにすることができますが、友達と明るく楽しく食べることで、もっと心と体を元気にすることができます。

会話の内容や食事のマナーは、友達が気持ちよく給食時間を過ごすことのできるものでしたか？この1年間の自分の食生活や給食時間を振り返ってみましょう。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ よくかんで食べた

☐ 食事のマナーを守って食べた



感謝の手紙を渡す会

2月5日、食材を提供してくださっている地産地消の会と環境保全米推進協議会のみなさん、日頃からお世話になっている安心安全パトロールのみなさん、給食を作っている職員へ、全校児童生徒からのお手紙を渡す会を開催しました。

小学校は健康委員会、中学校は給食委員会の代表児童生徒がお礼の言葉を添えて、手紙を手渡しました。

