



3月 給食だより



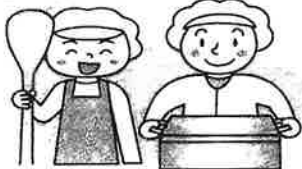
赤の食品・・・血や肉、骨をつくる
黄の食品・・・働く力や体温となる
緑の食品・・・体の調子をととのえる

伊江村学校給食共同調理場 49-2201

*天候により材料や献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金	
<p>3月の行事欠食予定</p> <p>6(水)伊江中3年:欠食(高校入試)</p> <p>7(木)伊江中3年:欠食(高校入試)</p> <p>8(金)西幼:欠食(お弁当会)</p> <p>11(月)伊江中:欠食(卒業式振替休)</p> <p>15(金)西幼ひまわり:欠食(終了式・卒園式)</p> <p>18(月)西幼、西小6年:欠食(卒業式)</p>	<p>ひな祭り</p> <p>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お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、関東地方では栗粒形の甘いボン菓子、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。</p> <p>ちらしずし ハマグリのお汁 ひしもち 白酒 ひなあられ</p>			<p>★3/3 ひなまつりに ちなんだ献立</p> <p>1</p> <p>ちらしずし 菜の花と春キャベツのごまあえ 赤だし ひなあられ</p> <p>牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ かつお節</p> <p>米 麦 いりごま すりごま マヨネーズ 三温糖 ひなあられ</p> <p>にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 大根 えのき 菜の花 キャベツ 小松菜 もやし コーン</p>	
<p>☆リクエストメニュー☆</p> <p>4</p> <p>牛乳 麦ごはん チキンカレー ゆで卵 ☆フルーツポンチ</p>	<p>☆リクエストメニュー☆</p> <p>5</p> <p>牛乳 ☆みそバターコーンラーメン 切りほしだいこん 切干大根サラダ こくろだいごいも 黒糖大学芋</p>	<p>※伊江中3年欠食</p> <p>6</p> <p>牛乳 コッパパン ポークビーンズ さばの香草グリル焼き くだもの</p>	<p>※伊江中3年欠食</p> <p>7</p> <p>牛乳 クファージュシー いわしのみそ煮 シマナー炒め</p>	<p>※西幼欠食</p> <p>8</p> <p>牛乳 タコライス (麦ごはん・タコスミート・キャベツ&チーズ) ふわふわスープ くだもの(幼・小のみ) お祝いデザート(中のみ)</p>	
あか	牛乳 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 卵	牛乳 豚肉 わかめ みそ ツナ	牛乳 豚肉 金時豆 脱脂粉乳 大豆 さば	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 いわし みそ ツナ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 卵
き	米 麦 ジャがいも 小麦粉 サラダ油 ゼリー はちみつ	中華めん パター いりごま 三温糖 ごま油 さつまいも サラダ油 黒糖 水あめ	パン ジャがいも 小麦粉 マーガリン 三温糖 サラダ油 コーンスターチ	米 麦 三温糖 サラダ油	米 麦 サラダ油 ジャがいも パン粉
みどり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ フルーツりんご もも みかん バイン シークワーサー果汁	にんじん もやし キャベツ きくらげ コーン にんにく しょうが 切干大根 長ねぎ きゅうり ふだん草	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム レモン果汁 バジル タイム いよかん	にんじん しいたけ にら 玉ねぎ もやし からし菜	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム ふだん草 オレンジ
<p>※伊江中欠食</p> <p>11</p> <p>牛乳 ごま拍子うどん 豚肉のコロッケ 大根のツナあえ くだもの</p>	<p>12</p> <p>牛乳 麦ごはん さばの照り焼き にんじんシリシリ アーサのみそ汁</p>	<p>13</p> <p>牛乳 コッパパン ハンバーグのパプリカソース ベニバナ豆乳ポタージュ フルーツヨーグルト</p>	<p>14</p> <p>牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 もやしの中華あえ くだもの(小・中のみ) お祝いデザート(幼のみ)</p>	<p>15</p> <p>牛乳 コーンピラフ 魚のトマトソース焼き パパイアソーテー お祝いデザート(小のみ)</p>	
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ ツナ	牛乳 アーサ 豆腐 みそ さば 豚肉 卵	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ハンバーグ ヨーグルト きな粉	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 鶏肉 ホキ チーズ 豚肉
き	うどん ねりごま すりごま ごま油 三温糖 サラダ油 ジャがいも	米 麦 三温糖 はちみつ サラダ油	パン 紅芋 ジャがいも コーンスターチ 三温糖 片栗粉	米 麦 ごま油 片栗粉 サラダ油 いりごま 三温糖	米 麦 サラダ油 ケーキ
みどり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きくらげ 大根 きゅうり 小松菜 オレンジ	大根 しょうが にんにく にんじん もやし 玉ねぎ きくらげ	玉ねぎ にんじん パプリカ もも みかん バイン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ グリンピース もやし 大根 きゅうり 小松菜 いよかん	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン パパイア ブロッコリー
<p>※西幼・西小6年欠食</p> <p>18</p> <p>牛乳 彩り野菜スパゲティ きびなごのカレー揚げ さつまいものサラダ くだもの</p>	<p>19</p> <p>修了式 ・ 離任式</p>	<p>卒業生の皆さんへ</p> <p>ご卒業おめでとうございます。友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして私たちの体は食べたものでつくられていきます。栄養バランスをはじめ、地域の食文化など、給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。</p> <p>ご卒業 おめでとうございます</p>			
あか	牛乳 豚肉 ウインナー 豆乳 きびなご チーズ				
き	スパゲティ サラダ油 小麦粉 片栗粉 さつまいも アーモンド マヨネーズ 三温糖				
みどり	にんじん 玉ねぎ しめじ きくらげ パプリカ ブロッコリー きゅうり コーン あお豆 いよかん				

1年間ありがとうございました!



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

さて、春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



※牛乳は毎日提供していますが、食物アレルギーの対応としては除去のみの対応となります。
※アレルギー対応食材は、★マークがついています。給食センターで対応可能な場合は○、家庭より持参の場合は×を対応欄に表示しています。
※揚げ物に使用する油は、3〜4回程度同じ油を使用しています。

日	曜日	対応	献立	食 品 材 料 名
1	金	×	ちらしずし	米 麦 ちらしずし (小麦・大豆・鶏)
		○	菜の花と春キャベツのごまあえ	菜の花 キャベツ 小松菜 人参 もやし コーン 糸けずり いりごま ★すりごま エッグケア (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖 シママース
		○	赤だし	★あさり 豆腐 (大豆) 大根 えのき わかめ みそ (大豆) 赤だし (大豆・鶏) 花かつお
		×	ひなあられ	ひなあられ
4	月	△	麦ごはん	米 麦
		○	チキンカレー	鶏肉 豚レバー おろしにんにく おろししょうが 人参 玉葱 じゃがいも かぼちゃペースト 白いんげんペースト ブルーンビュール りんごビュール 小麦粉 サラダ油 (大豆) カレー粉 カレールー (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース (大豆・りんご) シママース 鶏がらスープ
		×	ゆで卵	★鶏卵
		○	フルーツポンチ	黄桃 (もも) みかん パイン ぶどうゼリー シークワーサー果汁 はちみつ
5	火	×	みそバターコーンラーメン (麺)	ラーメン (小麦・大豆) サラダ油 (大豆)
		○	みそバターコーンラーメン (汁)	豚肉 人参 もやし キャベツ きくらげ わかめ コーン 長ねぎ むきにんにく おろししょうが ★無塩バター (乳) みそ (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) シママース 鶏がら 花かつお
		○	切干大根サラダ	切干大根 人参 きゅうり ふだん草 ツナ (大豆) いりごま しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖 ごま油 シママース
		×	黒糖大学芋	さつまいも サラダ油 (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) みりん 黒糖 三温糖 水あめ いりごま
6	水	×	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)
		○	ポークビーンズ	豚肉 おろしにんにく 赤ワイン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム 金時豆 小麦粉 ★マーガリン (乳・大豆) ★脱脂粉乳 ポークビーンズ (小麦・大豆・豚) デミグラスソース (小麦・牛・大豆・豚) ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 三温糖 こしょう シママース 鶏がらスープ サラダ油 (大豆) コーンスターチ
		×	さばの香草グリル焼き	さば 白ワイン シママース こしょう おろしにんにく レモン果汁 パジル タイム
		×	くだもの	いよかん
7	木	×	クワージュシー	米 麦 豚肉 人参 かまぼこ 昆布 椎茸 たら しょうゆ (大豆・小麦) みりん 酒 三温糖 シママース ポークフィオン (鶏・豚) 花かつお サラダ油 (大豆)
		×	いわしのみそ煮	いわしのみそ煮 (大豆)
		○	シマナー炒め	からし菜 人参 玉葱 もやし ツナ (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) シママース こしょう サラダ油 (大豆)
8	金	△	タコライス (麦ごはん)	米 麦
		○	タコライス (ミート)	豚肉 おろしにんにく おろししょうが 大豆 玉葱 人参 トマトビュール トマトソース (大豆) ケチャップ トマト缶 ウスターソース (大豆・りんご) チリソース チリパウダー シママース サラダ油 (大豆)
		○	タコライス (キャベツ&チーズ)	★チーズ (乳) キャベツ
		○	ふわふわスープ	鶏肉 人参 玉葱 じゃがいも マッシュルーム ★鶏卵 パン粉 (小麦・大豆) ふだん草 しょうゆ (大豆・小麦) シママース こしょう 鶏がらスープ
		×	【幼・小】くだもの	オレンジ
		×	【中1・2年】お祝いデザート	ケーキ (大豆)
11	月	○	ごま担々うどん	うどん (小麦) 豚肉 鶏肉 おろししょうが おろしにんにく 酒 大豆 人参 玉葱 キャベツ 長ねぎ きくらげ ★ねりごま ★すりごま ごま油 トウバンジャン しょうゆ (大豆・小麦) みそ (大豆) 三温糖 シママース サラダ油 (大豆) 鶏がらスープ 花かつお
		×	豚肉のコロッケ	豚肉のコロッケ (小麦・大豆・豚) サラダ油 (大豆)
		○	大根のツナあえ	大根 人参 きゅうり 小松菜 ツナ (大豆) しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖 シママース
		×	くだもの	オレンジ
		△	麦ごはん	米 麦
		×	さばの照り焼き	さば おろししょうが おろしにんにく しょうゆ (大豆・小麦) みりん 酒 三温糖 はちみつ
12	火	○	にんじんシリシリ	豚肉 人参 もやし 玉葱 きくらげ ★鶏卵 しょうゆ (大豆・小麦) シママース こしょう サラダ油 (大豆)
		○	アーサのみそ汁	アーサ 大根 豆腐 (大豆) みそ (大豆) 花かつお
		×	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)
		×	ハンバーグのバブリカソース	ハンバーグ (大豆・鶏・豚) バブリカ しょうゆ (大豆・小麦) みりん 三温糖 片栗粉
13	水	○	紅芋豆乳ポタージュ	鶏肉 紅芋 じゃがいも 玉葱 人参 紅芋ペースト 豆乳 (大豆) シママース こしょう 鶏がらスープ コーンスターチ
		○	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト (乳) 黄桃 (もも) みかん パイン きな粉 (大豆)
		△	麦ごはん	米 麦
14	木	○	マーボー豆腐	豆腐 (大豆) 豚肉 おろししょうが おろしにんにく 大豆 人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 グリンピース しょうゆ (大豆・小麦) みそ (大豆) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) トウバンジャン ケチャップ シママース ごま油 片栗粉 鶏がらスープ サラダ油 (大豆)
		○	もやしの中華あえ	もやし 大根 きゅうり 人参 小松菜 いりごま しょうゆ (大豆・小麦) 酢 (小麦) 三温糖 ごま油 シママース
		×	【小・中】くだもの	いよかん
		×	【幼】お祝いデザート	ケーキ (大豆)
		×	コーンピラフ	米 麦 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン しょうゆ (大豆・小麦) シママース こしょう 鶏がらスープ サラダ油 (大豆)
15	金	×	魚のトマトソース焼き	ホキ シママース こしょう トマトソース (大豆) ケチャップ ★パルメザンチーズ (乳)
		○	パパイアソテー	豚肉 パパイア 人参 ブロッコリー しょうゆ (大豆・小麦) シママース こしょう サラダ油 (大豆)
		×	【小】お祝いデザート	ケーキ (大豆)
		○	彩り野菜スパゲティ	スパゲティ (小麦) 豚肉 白ワイン ウインナー (鶏・豚) 人参 玉葱 しめじ きくらげ バブリカ ブロッコリー シママース こしょう 豆乳 (大豆) 鶏がらスープ サラダ油 (大豆)
18	月	×	きびなごのカレー揚げ	きびなご 小麦粉 片栗粉 カレー粉 サラダ油 (大豆)
		○	さつまいものサラダ	さつまいも きゅうり 人参 コーン あお豆 (大豆) アーモンド粉 ★チーズ (乳) エッグケア (大豆) 酢 (小麦) 三温糖
		×	くだもの	いよかん

3月給食配膳図

月	火	水	木	金
<p>3月3日 ひな祭り</p> <p>「桃の節句」や「上巳の節句」ともい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。</p> <p>地域色あふれる ひな祭りのお菓子</p>				<p>※3/3 ひな祭りにちなんだ献立 2日</p> <p>◆なのはなとはるキャベツのごまあえ </p> <p>◆ひなあられ </p> <p>◆ちらしずし </p> <p>◆あかだし </p>
4日	5日	※伊中3年欠食 6日	※伊中3年欠食 7日	※西幼欠食 ※伊中3年給食最終日 8日
<p>◆ゆでたまご </p> <p>◆フルーツポンチ </p> <p>◆むぎごはん </p> <p>◆チキンカレー </p>	<p>◆みそバターコーンラーメン </p> <p>◆こくとうだいがかいも </p> <p>◆きりぼしだいこんサラダ </p>	<p>◆くだもの </p> <p>◆さばのこうそうグリルやき </p> <p>◆ポークビーンズ </p> <p>◆コッペパン </p>	<p>◆クファジュシー </p> <p>◆いわしのみそに </p> <p>◆シマナーいいため </p>	<p>◆くだもの(幼・小) </p> <p>◆おいしいデザート(中) </p> <p>◆タコライス </p> <p>◆ふわふわスープ </p>
11日	12日	13日	14日	※両幼ひまわり欠食 15日
<p>◆くだもの </p> <p>◆ごまたんたんうどん </p> <p>◆だいこんのツナあえ </p> <p>◆ぶたにくのクロック </p>	<p>◆にんじんシリシリ </p> <p>◆むぎごはん </p> <p>◆さばのてりやき </p> <p>◆アーサのみそしる </p>	<p>◆フルーツヨーグルト </p> <p>◆ハンバーグのバブリカソース </p> <p>◆べにいもとうにゆうポタージュ </p> <p>◆コッペパン </p>	<p>◆くだもの(小・中) </p> <p>◆もやしのちゅうかあえ </p> <p>◆おいしいデザート(幼) </p> <p>◆むぎごはん </p> <p>◆マーボー豆腐 </p>	<p>◆おいしいデザート(小) </p> <p>◆コーンピラフ </p> <p>◆さかなのトマトソースやき </p> <p>◆パパイヤソーテー </p>
※両幼、両小6年欠食 18日	19日	<p>4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月</p> <p>日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。</p> <p>修了式 離任式</p>		

