

3月の給食目標は「1年間の食事を振り返ろう!!」



学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和4年度 第583号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火			水		木		金		
献立名	材料名	献立名	材料名		献立名	材料名	献立名	材料名			
●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部が変更される場合があります。 ●給食で使用される「茹でスパゲティ」は、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●給食で使用される「スライスパン」は、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。 ●■(この中に日付が書いてある日)は、卵・乳が使われている献立です。 ※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。 ※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。		塩分・脂質平均栄養価は			1	茹でスパゲティ	2	スライスパン	3	ごはん	
		エネルギーKcal	塩分g	脂質g	(低)650 (中)700 (高)717 (中学)798	(低)711 (中)724 (高)734 (中学)803	(低)711 (中)724 (高)734 (中学)803	(低)711 (中)724 (高)734 (中学)803	(低)585 (中)624 (高)665 (中学)706	イベント食「大徳徳尊5年生の児童考案献立」	
		低学年 628	2.4	22.2	低24.4 中26.1 高26.8 中学29.6	低26.1 中26.7 高27.0 中学29.5	低26.1 中26.7 高27.0 中学29.5	低26.1 中26.7 高27.0 中学29.5	低22.8 中23.8 高24.7 中学25.7	イベント食「大徳徳尊5年生の児童考案献立」	
		中学年 668	2.5	22.9	のり、玉葱、コーン、しめじ水煮、牛乳、ベーコン(原材料の一部に卵、乳、豚肉、大豆を含む)、バター、チーズ、白ワイン、こしょう、食塩、チキンコンソメ、ベジマメルソース、ホワイトルウ(原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む)	じゃがいも、人参、玉葱、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、白ワイン、チキンコンソメ、プイヨングラニュー、食塩、こしょう	じゃがいも、人参、玉葱、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、白ワイン、チキンコンソメ、プイヨングラニュー、食塩、こしょう	じゃがいも、人参、玉葱、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、白ワイン、チキンコンソメ、プイヨングラニュー、食塩、こしょう	鶏卵、大根、ほうれん草、かつおだし、みそ	イベント食「大徳徳尊5年生の児童考案献立」	
		高学年 704	2.6	23.5	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、じゃがいも、人参、豆腐、魚肉すり身、植物油、砂糖、食塩、粒状大豆たん白、粉末大豆たん白、でん粉、魚介エキス、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、豆腐用凝固剤(原材料の一部に大豆を含む)	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、じゃがいも、人参、豆腐、魚肉すり身、植物油、砂糖、食塩、粒状大豆たん白、粉末大豆たん白、でん粉、魚介エキス、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、豆腐用凝固剤(原材料の一部に大豆を含む)	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、じゃがいも、人参、豆腐、魚肉すり身、植物油、砂糖、食塩、粒状大豆たん白、粉末大豆たん白、でん粉、魚介エキス、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、豆腐用凝固剤(原材料の一部に大豆を含む)	じゃがいも、人参、玉葱、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、白ワイン、チキンコンソメ、プイヨングラニュー、食塩、こしょう	さば、みそ、砂糖、でん粉、発酵調味料(原材料の一部にさば、大豆を含む)	イベント食「大徳徳尊5年生の児童考案献立」	
		中学生 781	3.0	25.9	サラダステーキ	手作り焼きそば	手作り焼きそば	手作り焼きそば	よくかむふりかけ(海の恵み)	イベント食「大徳徳尊5年生の児童考案献立」	
6	ごはん 打ち豆汁	7	ごはん いも団子汁	8	五目ごはん 京ごもくの素	9	コッペパン 災害用ヒートレスシチュー	10	小麦入りごはん あんかけ丼	11	ごはん 鶏塩スープ
イベント食「郷土料理の日(滋賀県)」	イベント食「丹波かつおの日」	イベント食「長和6年生考案献立」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」	イベント食「ホワイトデーの日」
(低)683 (中)731 (高)776 (中学)855	(低)570 (中)615 (高)663 (中学)717	(低)520 (中)559 (高)599 (中学)638	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820	(低)636 (中)692 (高)746 (中学)820
低21.4 中22.8 高24.0 中学26.2	低17.6 中18.5 高19.6 中学20.9	低20.5 中21.2 高22.0 中学23.0	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2	低18.3 中19.4 高20.4 中学22.2
打ち豆(原材料の一部に大豆を含む)	芋、人参、刻み揚げ、長ねぎ、みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし	白菜、ほうれん草、玉葱、長ねぎ、カットわかめ、白ごま、食塩、こしょう、しょうゆ、しょうゆラーメンスープ(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	プチいももち、人参、刻み揚げ、長ねぎ、みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし	プチいももち、人参、刻み揚げ、長ねぎ、みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし	プチいももち、人参、刻み揚げ、長ねぎ、みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)
乾燥マッシュポテト、大豆油、食塩、香辛料、パン粉、米粉、小麦粉、揚げ油(原材料の一部に牛乳、小麦、大豆を含む)	ごぼう、玉葱、人参、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩、たん白加水分解物、香辛料、デキストリン(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む)	柚子香りこんにやく(こんにやく、ゆず皮、昆布、醸造酢、しょうゆ、食塩)、きゅうり、ポン酢(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む)	柚子香りこんにやく(こんにやく、ゆず皮、昆布、醸造酢、しょうゆ、食塩)、きゅうり、ポン酢(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む)	柚子香りこんにやく(こんにやく、ゆず皮、昆布、醸造酢、しょうゆ、食塩)、きゅうり、ポン酢(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)	人参、玉葱、鶏肉、豚肉、パン粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維、香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦、大豆、豚肉を含む)
おうちみぎゅう	お祝いになると入り	わかどり	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか
近江牛コロッケ	ピリ辛スープ	若鶏の照り焼き	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ
無限!白菜!!	国産鮭カツ	中華ナムル	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)
おうちみぎゅう	お祝いになると入り	わかどり	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか	ちゅうか
近江牛コロッケ	ピリ辛スープ	若鶏の照り焼き	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ	玉葱とハムのサラダ
無限!白菜!!	国産鮭カツ	中華ナムル	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)	ももベリーラッシー(牧家)



【お知らせ】
学校給食費の保護者等負担支援(給付金)にお申し込みされた保護者のみなさまへ
給付金の支給を令和5年3月に予定しております。給付金は、学校給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。
口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。
3月分の納期限=3月31日(金)

3月分の給食費の口座振替日は3月31日(金)です。
※残高不足にご注意下さい。

学校給食費は、1年間に提供を予定している食数をもとに計算していますが学校の行事等(学校・学年で異なります。)により食数を消化できなかった場合は、3月分で調整します。
○令和4年度の予定食数
①小学校 193食 ②中学校 1・2年生 192食 ③中学校 3年生 182食
例)小学校6年生が1年間で190食だった場合
3月分学校給食費 3,999円-729円(1食あたり243円×3食分)=3,270円

学校給食費の納め忘れにご注意ください。
事情により、納めることができない場合は、必ず納付相談を行ってください。
○納付相談 平日9時~17時
○だて歴史の杜食育センター 電話 0142-23-4019
未納がある場合は食育センター職員が家庭・職場訪問いたします。

1年間の食事を振り返ろう！

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、1人1人が大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう！

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか？</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか？</p>

給食当番のお仕事を振り返ろう！

★みんながおいしく安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事にはいろいろな決まりがあります。この1年間を振り返り、お仕事の内容をチェックしてみましょう。

- チェックポイント★**
- 給食当番の身じたくについて()に入る言葉を下から探して、書きましょう！
- つめ 手 ハンカチ
 - エプロン マスク
 - ぼうし (三角巾)

- ()をかぶる
- ()をきちんとつける
- ()をきれいにする
- ()をきちんときる
- 清けつな()を使う

チェックポイント★

給食当番のお仕事について、できたと思う人は、()に色をぬりましょう！

- ★量を考えながら、ていねいな盛りつけができた
- ★片づけまで責任をもってお仕事することができた
- ★給食をみんなで協力して安全に運ぶことができた

★児童考案メニュー★

3日

大滝徳舜警学校5年生考案メニュー

献立のアピールポイントは、
体をくつる食品を多く使った給食...です！

13日

長和小6年生考案メニュー

献立のアピールポイントは、
多量の野菜や多量のものをメインにした給食...です！

しっかり食べよう！



20日

★地産地消の日★

今月の地産地消の日は、伊達産黄金豚の入った「ハッシュドポーク」と、大滝産のアロニアパウダーが使われている「アロニア入りヨーグルト和え」が登場します！伊達市の恵みをしっかり味わいましょう！

14日は

ホワイトデー給食♪

クリーム煮には
ハート型の
にんじんが
入って
いるよ♡



1年間、ありがとうございました

みなさん、この1年で心も体もとても大きく成長しましたね。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします！



6日 郷土料理の日

【滋賀県】

「打ち豆汁」は雪の多い湖北地方に伝わる料理で、お寺の行事(報恩講)の際にふるまわれる「お講汁」とも呼ばれています。

打ち豆は、大豆を蒸して木づちで一つ一つ潰して乾燥して作られ、厳しい湖北地域の冬の貴重なたんぱく源にもなっています。滋賀県の特産品でもある近江牛コロッケといっしょにいただきます！

そのひとことが...



みんなのそのひとことが、
まいにち
毎日のエネルギーになっています。