



令和 元年度 3 月分 学校給食予定献立表 <A>-<F>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
2 牛乳 麦ごはん 春雨スープ 豚肉のねぎソースがらめ キャベツの香味漬け	3 牛乳 ちらしずし すまし汁 つぼだいの塩焼き 磯香あえ ひしもち ひな祭り献立	4 牛乳 ねじりバターパン 肉団子スープ デコボン ウィンナーとキャベツのソテー	5 牛乳 麦ごはん 豚汁 さんまの梅煮 ごまあえ のり佃煮	6 牛乳 麦ごはん ポークカレー チキンカツ よろこんぶサラダ りんごゼリー 入試応援献立
9 牛乳 麦ごはん 五目スープ 鶏肉のチリソース 春雨サラダ	10 牛乳 麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 キムタクごはんの具 じゃこあえ ごはんのせて食べましょう	11 牛乳 メロンパン コーンスープ ポテトとチーズのホイル包み 海そうサラダ	12 牛乳 麦ごはん さわに椀 鯖の西京焼き ツナごぼうサラダ	13 牛乳 赤飯 お祝いかきたま汁 ハンバーグてりやきソース 和風ポテトサラダ お祝いケーキ 卒業祝い献立
16 牛乳 麦ごはん こんにゃくラーメン 肉シューマイ 中華サラダ	<p>このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。</p> <p>このマークがついたメニューはかみかみ献立です。</p> <p>朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!</p> <p>春休み中も毎日朝ごはんを食べよう!</p>			

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
814 kcal	30.7 g	23.6 g	329 mg	2.9 mg	249 μgRAE	0.50 mg	0.56 mg	33 mg

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか? 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は 内に を書いてみましょう

★

<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんがきちんとできている	<input type="checkbox"/> 食事のあいさつをきちんとしている	<input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる
<input type="checkbox"/> よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 周りの人と楽しく食事をしている	<input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力している	<input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている

チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。



3年生のみなさんは、小学校から中学校までの9年間で約1,700回給食を食べました。給食で、初めて食べるもの、食べられるようになったものなど、いろいろ経験し味覚が広がりましたね。

また、楽しく食べること、健康に良い食事のとり方、食事環境を清潔にすることなど、多くのことが身に付いたことと思います。

食べることは生きることです。これからも自分の体と心を健康にするため、良い食習慣を続けていってくださいね。

東部学校給食センター職員一同でみなさんのことを応援しています。

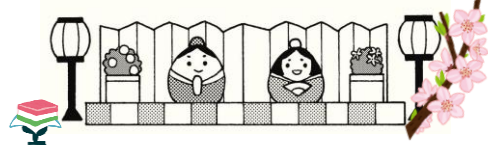


ひなまつり

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す)が結びついた行事です。

ひな祭りの行事食には、ちらしずしやまぐりのお吸い物などがあります。



☆☆ポテトとチーズのホイル包み☆☆

作り方

- じゃがいもは、皮をむいて1センチの厚さに、ベーコンは一口大に切る。
- アルミホイルを広げ、じゃがいも、ベーコン、チーズ、バターをのせ、塩、こしょう、みじん切りにしたパセリをふり、包む。
- 蒸し器で20分～25分蒸してできあがり♪

※じゃがいもを電子レンジで加熱しておく
オーブントースターや魚焼きグリルでも簡単に焼くことができます。



- 材料 (4人分)
- ・じゃがいも 2個
 - ・ベーコン 2枚
 - ・チーズ 30g
 - ・バター 20g
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・パセリ 少々
 - ・アルミホイル4枚

