

「季節を味わう」マーク		「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土食」マーク			
旬の食材:ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、菜の花、いよかん、いちご、さくらなど									
月	火	水	木	金	土	日	祝		
<b>今月の献立を紹介します</b> ★印がついているメニューは、中学3年生の思い出給食です。 3日:桃の節句献立。ちらし寿司や、ももジュースを使ったゼリーでお祝いします。 7日:中学校のパンoramタイムで四賀の食材を使い、四賀らしさが伝わるように考えたメニューです。給食で出せるように、アレンジさせていただきました。 11日・18日:そぼろごはんでキャラ弁を作ります。お楽しみに! 13日:楽しい時間になるように、卒業お祝い献立をつくります。				<b>日本の行事・行事食を大切にしましょう。</b> 3月3日は「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健康と、幸せを願う日です。草もちやひしもち、はまぐりのお吸い物を食べたり、桃花酒を飲んだりします。					
3 牛乳 <b>桃の節句献立</b>	4 牛乳	5 牛乳 <b>6年生作成献立</b>	6 牛乳 <b>6年生作成献立</b>	7 牛乳	10 牛乳 <b>応援献立</b>	11 牛乳 <b>小学校のみ</b>	12 牛乳 <b>6年生作成献立</b>	13 牛乳 <b>卒業お祝い献立</b>	14 牛乳
ちらし寿司 こんにゃくのあえもの すまし汁 ひなまつり桃ゼリー	★カレーライス フライビーンズ 福神漬けあえ	ごはん ホキフライタルタルソース ごま和え 五目汁	ごはん 春巻き 海藻サラダ 中華卵スープ	きのこのスープスパゲティ ツナサラダ スフレオムレット・カスタードクリーム 中学生のみなさんが考えたメニュー	ごはん ★鶏ささみのレモンソース 茎わかめのマヨあえ 根菜のみそ汁 いよかん	そぼろごはん(キャラ弁) ★サイコロステーキおろしソース キャベツの浅漬け 麩のすまし汁	ごはん ★山賊焼き じゃこあえ かきたま汁	赤飯 鮭の塩焼き 菜の花のおかかあえ お祝いすまし汁 ストロベリーチーズタルト	★2個どり揚げパン(抹茶、ココア) あっさりマカロニサラダ 米粉と豆乳のシチュー
17 牛乳 <b>中学校のみ</b>	18 牛乳 <b>中学校のみ</b>	<b>今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します!</b> 栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けたいこと」を書いてもらいました。 ◇ いろいろな食材を食べる。 ◇ 好きなものばかり食べすぎない。 <b>ぜひ、続けてみましょう!</b>							
ごはん 福寿草蒸し 蒸し鶏のごま風味あえ 辛味豆腐汁	そぼろごはん(キャラ弁) ★サイコロステーキおろしソース キャベツの浅漬け 麩のすまし汁								

## 食育だより

### 一年間の給食をふり返ろう

都合により献立を変更することがあります

1年間、給食を食べてきて、最初は食べることができなかつた量も、今では食べられるようになってきた人が多いのではないのでしょうか。さて、食事マナーはどうでしたか。給食だけでなく、おうちでの食事も含めて、できたこと、できなかったことをふり返り、新年度に向けて取り組んでいきましょう。

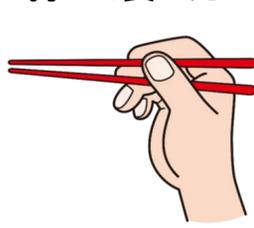
#### 食器を正しく並べられた



#### おわんは手に持って食べた



#### はしを正しく持って食べた



#### ひじをつかず、よい姿勢で食べた



#### 口をとじて食べた



思い出の給食アンケートより

### ◆◆中学3年生の給食の思い出◆◆



みんなとワイワイし話しながら楽しく食べたこと。

友達と一緒に給食を食べたこと。

おかわりじゃんけんが盛り上がった。楽しかった。



コロナでしゃべってはいけないと言われたけど、前を向きながらみんなでしゃべったこと。

# 3月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	2群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
3月	ちらし寿司	○	こんにゃくのあえもの すまし汁 ひなまつり桃ゼリー	油揚げ たまご かに風味かまぼこ 木綿豆腐 なると	牛乳 焼きのり アガー	にんじん ほうれん草 みつば	かんぴょう 枝豆 キャベツ 三色サラダこんにゃく えのきたけ たまねぎ ももジュース	金芽米 鉄強化米 上白糖 カクテルゼリー	ごめ油	555 kcal 20.1 g 13.3 g 3.0 g	696 kcal 24.3 g 15.2 g 4.0 g	
4火	ごはん (カレーライス)	○	フライビーンズ 福神漬けあえ	豚もも肉 大豆	牛乳 あおのり	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ 福神漬け	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ かたくり粉 三温糖	ごめ油 いりごま	709 kcal 26.6 g 22.0 g 2.6 g	908 kcal 33.0 g 26.6 g 3.7 g	
5水	ごはん	○	ホキフライタルソース ごま和え 五目汁	ホキ たまご かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん 乾燥パセリ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油 マヨネーズ すりごま ねりごま	776 kcal 32.5 g 27.7 g 2.7 g	776 kcal 32.5 g 27.7 g 2.7 g	
6木	ごはん	○	春巻き 海藻サラダ 中華卵スープ	鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん	たけのこ水煮 しょうが キャベツ もやし はくさい たまねぎ ぶなしめじ	金芽米 鉄強化米 春雨 三温糖 かたくり粉 薄力粉	ごめ油 ごま油	601 kcal 19.9 g 19.3 g 2.3 g	744 kcal 23.7 g 22.7 g 2.8 g	
7金	きのこの スープバグティ	○	ツナサラダ スフレオムレット・カスタードクリーム	シヨルダーベーコン 鶏むね肉 ツナフレーク たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ きゅうり キャベツ もやし	ソフトスバグティ 薄力粉 上白糖 コーンスターチ パイシート	オリーブ油 ごま油	631 kcal 26.5 g 19.1 g 2.0 g	779 kcal 32.7 g 22.8 g 2.6 g	
10月	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース 茎わかめのマヨあえ 根菜のみそ汁 いよかん	鶏ささみ かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 くわいかめ	にんじん	レモン果汁 きゅうり キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく いよかん	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	650 kcal 29.6 g 21.1 g 3.0 g	822 kcal 37.6 g 25.5 g 3.9 g	
11火	そぼろごはん (キャラ弁)	○	サイコロステーキ おろしソース キャベツの浅漬け 麩のすまし汁	鶏ひき肉 たまご 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 焼きのり 昆布	にんじん 葉ねぎ みつば	しょうが しらたき 枝豆 にんにく だいこん レモン果汁 りんご キャベツ はくさい きゅうり えのきたけ たまねぎ	金芽米 三温糖 手まり麩	ごめ油	581 kcal 33.7 g 18.2 g 2.7 g		
12水	ごはん	○	山賊焼き じゃこあえ かきたま汁	鶏むね肉 かまぼこ 木綿豆腐 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉 三温糖	ごめ油	747 kcal 33.8 g 22.0 g 2.9 g	773 kcal 38.0 g 23.1 g 2.9 g	
13木	赤飯	○	鮭の塩焼き 菜の花のおかかあえ お祝いすまし汁 ストロベリーチーズタルト	さけ かつお節 なると たまご	牛乳 クリームチーズ 生クリーム ホイップクリーム	なばな にんじん	キャベツ もやし だいこん えのきたけ はくさい いちご	金芽米 もち米 あずき タルトカップ 上白糖 薄力粉	いりごま	766 kcal 34.9 g 23.1 g 3.2 g	791 kcal 39.3 g 23.9 g 3.2 g	
14金	2個どり揚げパン (抹茶、ココア)	○	あっさりマカロニサラダ 米粉と豆乳のシチュー	ロースハム 鶏もも肉 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	コッパパン 上白糖 マカロニ じゃがいも 米粉	ごめ油 オリーブ油 無塩バター	686 kcal 23.9 g 25.3 g 2.6 g	874 kcal 29.6 g 31.2 g 3.4 g	
17月	ごはん	○	福寿草蒸し 蒸し鶏のごま風味あえ 辛味豆腐汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご ソフトチキン水煮 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが 枝豆 きゅうり もやし はくさい ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごま油 ごめ油 いりごま		773 kcal 38.3 g 26.4 g 2.7 g	
18火	そぼろごはん (キャラ弁)	○	サイコロステーキ おろしソース キャベツの浅漬け 麩のすまし汁	鶏ひき肉 たまご 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 焼きのり 昆布	にんじん 葉ねぎ みつば	しょうが しらたき 枝豆 にんにく だいこん レモン果汁 りんご キャベツ はくさい きゅうり えのきたけ たまねぎ	金芽米 三温糖 手まり麩	ごめ油		730 kcal 42.7 g 21.5 g 3.4 g	
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

## のりマヨあえ(副菜)

### 材料(4人分)

- キャベツ……………約6枚(120g)
- もやし……………100g
- きゅうり……………1/2本(40g)
- ツナ缶……………1缶
- 刻みのり……………2g
- ☆マヨネーズ………大さじ1
- ☆薄口しょうゆ………小さじ1

### 作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、きゅうりは縦半分の斜め薄切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- 2 野菜はゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
- 3 ☆の調味料を混ぜて、2の野菜と、ツナ缶、刻みのりを和えてできあがり。

- ㊦ 給食では野菜をすべてゆでますが、ご家庭ではキャベツやきゅうりは、塩もみ等して水気を切ってもいいです。塩もみの場合は、調味料を少なくしてください。
- ㊦ 野菜の水気をしっかり切ると、マヨネーズが水っぽくならず、味がなじみます。

## 家族で作ろう！給食レシピ♪



今年度、登場回数が一番多かった人気メニューです。

野菜が苦手な人も「おかわりしたい！」と人気だったメニューです。切り干し大根やひじきを使うと、不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄などの栄養素をとることができます。

## 鶏ささみのレモンソース(主菜)

### 材料(4人分)

- 鶏ささみ……………4本
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- かたくり粉……………大さじ2
- 揚げ油……………適量
- ☆砂糖……………大さじ1
- ☆しょうゆ……………大さじ1/2
- ☆みりん……………大さじ1/2
- レモン汁……………小さじ2

### 作り方

- 1 鶏ささみに●の調味料をもみこみ、冷蔵庫に入れて下味をつけておく。
- 2 鶏ささみにかたくり粉をまぶし、170～180度くらいの油で揚げる。
- 3 ☆の調味料を小鍋に入れひと煮立ちさせ、レモン汁を加える。
- 4 揚げた鶏ささみに、レモンソースをかけてできあがり。