

季節を味わう献立にはこのマークがつきます  
旬の食材:ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、菜の花、いちご、さわりなど

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

郷土料理が出る日にはこのマークがつきます

月	火	水	木	金
<b>献立紹介</b> ☆6日・14日:小学校のみ、中学校のみの献立で、キャラ弁を作ります。 ☆7日:小学6年生の希望献立。中学3年生の思い出メニューも入るほど、人気メニューが詰まった献立です。 ☆13日:卒業お祝い献立。小学5年生が育てた「明神餅(もち米)」を使って、赤飯を炊きます。 <b>中学3年生の思い出の給食メニューが登場します。</b> 2月に引き続き、中学3年生にとった、思い出の給食アンケートから、あがってきたメニューを3月の給食に入れます。 ★印のついているメニューです。メニューを選んだ理由を一部紹介します。 ★ラザニア…米粉パンとの組み合わせが最高だから。 ★化石発掘ケーキ…四賀っぽくて、化石みたいになっているから。 ★鮭のチーズホイール焼き…自分が小6のときに考えた献立のおかずだったから。				1 牛乳 米粉パン ★ラザニア 豆まめサラダ ほうれん草のスープ
4 牛乳 6年生作成献立 マーボーカレー 海藻サラダ いちご	5 牛乳 6年生作成献立 ごはん 豚肉の生姜焼き カミカミサラダ なめこ汁	6 牛乳 中学校欠食 そぼろごはん(キャラ弁) ★鮭のチーズホイール焼き キャベツの浅漬け 麩のすまし汁	7 牛乳 小6希望献立 ごはん ★山賊焼き ★春雨サラダ ABCスープ	8 牛乳 ★みそラーメン えび入りシーフードサラダ ★化石発掘ケーキ
11 牛乳 6年生作成献立 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこあえ 豚汁	12 牛乳 6年生作成献立 ごはん 千草卵焼き ブロッコリーサラダ わかめと豆腐のみそ汁	13 牛乳 卒業お祝い献立 赤飯 めだいの塩焼き 菜の花のおかかあえ 五目汁 ストロベリーチーズタルト	14 牛乳 小学校欠食 そぼろごはん(キャラ弁) ★鮭のチーズホイール焼き キャベツの浅漬け 麩のすまし汁	春休みも 「朝ベジ」で 一日をスタート!

## 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った量も、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。

<b>食器を正しく並べられた</b> 	<b>おわんは手に持って食べた</b> 	<b>はしを正しく持って食べた</b> 	<b>ひじをつかず、よい姿勢で食べた</b> 	<b>口をとじて食べた</b> 
------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------	---------------------

**今月も小学6年生が考えた献立が登場します!**

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。

- ◇ サラダ(野菜)をもう少し食べる。
- ◇ 好き嫌いなくバランスよく食事をしたい。
- ◇ 朝食など「パンだけ」という食事をなくして、三食の栄養を考えて、食事をしていきたい。

ぜひ、続けてみましょう!

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◆◆**

- みんなでワイワイしたこと。
- 食缶を運ぶのが重かった。
- 初めて食べたときにめちゃくちゃおいしいと思ったこと。

# 3月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名 (牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		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		I類 <sup>*</sup> -たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類 <sup>*</sup> -たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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	
1金	牛乳 米粉パン ラザニア 豆まめサラダ ほうれん草のスープ	豚ひき肉 大豆 黒大豆 鶏もも肉	牛乳 ミックスチーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	米粉パン ぎょうざ皮 薄力粉 米粉パウダー じゃがいも	ごめ油 いりごま	759 kcal 37.4 g 26.8 g 3.4 g	829 kcal 41.6 g 30.5 g 4.1 g	
4月	牛乳 マーボーカレー 海藻サラダ いちご	豚ひき肉 絞豆腐	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ りんごピューレ キャベツ もやし いちご	金芽米 三温糖 チャツネ	ごま油	654 kcal 27.3 g 22.6 g 2.3 g	874 kcal 29.6 g 31.2 g 3.4 g	
5火	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き カミカミサラダ なめこ汁	豚もも肉 さきいか 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ ねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 上白糖	ごま油	549 kcal 27.2 g 15.7 g 2.0 g	692 kcal 33.4 g 20.0 g 2.9 g	
6水	牛乳 そぼろごはん(キャラ弁) 鮭のチーズホイール焼き キャベツの浅漬け 麩のすまし汁	鶏ひき肉 たまご 鮭 木綿豆腐	牛乳 焼きのり ミックスチーズ 昆布	にんじん パセリ みつば	しょうが しらたき えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ はくさい きゅうり えのきたけ	金芽米 三温糖 手まり麩	ごめ油	625 kcal 32.6 g 23.7 g 2.8 g		
7木	牛乳 ごはん 山賊焼き 春雨サラダ ABCスープ	鶏もも肉 ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉 パウダー 春雨 上白糖 マカロニ	ごめ油 ごま油 いりごま	638 kcal 25.8 g 22.7 g 2.1 g	818 kcal 32.7 g 28.0 g 2.5 g	
8金	牛乳 みそラーメン えび入りシーフードサラダ 化石発掘ケーキ	豚ひき肉 みそ えび いか ホタテフレーク たまご	牛乳 海そうミックス	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ水煮 キャベツ きゅうり	中華めん 薄力粉 上白糖 ビスケット マシュマロ	ごめ油 ごま油 無塩バター	742 kcal 29.9 g 20.3 g 2.7 g	823 kcal 34.7 g 23.9 g 3.6 g	
11月	牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこあえ 豚汁	鶏もも肉 かまぼこ 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	金芽米 鉄強化米 マーマレード 三温糖 じゃがいも	ごめ油	621 kcal 30.3 g 21.0 g 3.0 g	791 kcal 37.9 g 25.3 g 4.1 g	
12火	牛乳 ごはん 千草卵焼き ブロッコリーサラダ わかめと豆腐のみそ汁	たまご 鶏むね肉 ロースハム 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油 オリーブ油	559 kcal 24.8 g 17.8 g 2.4 g	699 kcal 30.9 g 21.2 g 2.9 g	
13水	牛乳 赤飯 めだいの塩焼き 菜の花のおかかあえ 五目汁 ストロベリーチーズタルト	めだい 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	647 kcal 27.9 g 22.8 g 2.7 g	796 kcal 35.2 g 27.0 g 3.5 g	
14木	牛乳 そぼろごはん(キャラ弁) 鮭のチーズホイール焼き キャベツの浅漬け 麩のすまし汁	鶏ひき肉 たまご 鮭 木綿豆腐	牛乳 焼きのり ミックスチーズ 昆布	にんじん パセリ みつば	しょうが しらたき えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ はくさい きゅうり えのきたけ	金芽米 三温糖 手まり麩	ごめ油		796 kcal 41.8 g 29.4 g 3.7 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

## 給食のレシピを紹介します

### 福寿草蒸し



赤怒田の福寿草群生地にちなんで、福寿草が咲く3月に毎年出していました。今年は出せなかったため、お家で作ってみてください。



#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、豆腐は水を切っておく。
- ② ★の材料で錦糸卵を作る。卵をボウルに割り入れて砂糖・塩を加えフライパンで薄く焼き、包丁で千切りにする。
- ③ ☆の材料と◇の調味料をすべて混ぜ合わせて肉団子を一人2つ作りカップ(または耐熱容器)に入れる。
- ④ ③に②の錦糸卵をのせて、枝豆を肉団子の中心にのせる。
- ⑤ 蒸し器で20分ほど蒸す。

#### 材料(4人分)

☆豚ひき肉	120g	◇砂糖	小さじ1	★たまご	3個
☆鶏ひき肉	120g	◇ごま油	小さじ1/2	★砂糖	小さじ1
☆豆腐	40g	◇かたくり粉	小さじ2	★塩	少々
☆玉ねぎ	100g	◇しょうゆ	小さじ2	★油	適量
☆しょうが	1かけ	◇塩	少々	枝豆	8粒

### タルタルソース



フライにつける手作りタルタルソースです。玉ねぎをゆでることで玉ねぎの辛みが減ります。



#### 作り方

- ① ゆでたまごを作る。(たまごのお尻に包丁やフォークなどで小さな穴をあけてからゆでると殻がむきやすくなります)
- ② 玉ねぎ、パセリはみじん切りにして、玉ねぎは軽くゆでて冷やし、水を切る。
- ③ ゆでたまごの殻をむいたら粗みじんに切る。
- ④ ②③とマヨネーズ、塩・こしょうを和える。

#### 材料(4人分)

たまご	2個	マヨネーズ	大さじ3
玉ねぎ	10g(小さめのもの1/8)	塩・こしょう	少々
パセリ	少々		