



# 3月給食こんだて表



日	写真 しやしん 写真	こんだて名 めい こんだて名	飲 み 物	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学 ねん 年					
『ひなまつりこんだて』・・・3月3日はひなまつりで、女の子の成長をお祝いする日です。ちらし寿司は、大正時代以降、食べられるようになったと言われています。									
3 火		ちらし寿司	牛乳	あぶらあげ	こめ, さとう	かんぴょう, しいたけ, にんじん	小	633	2.3
		佐渡産魚のごまだれ焼き		ナンダ	ごま, さとう		中	753	3.2
		のりあえ		のり		もやし, こまつな, コーン			
		豆腐のすまし汁		かまぼこ, とうふ		しめじ, ながねぎ			
		ひなあられ		ぎゅうにゅう	ひなあられ				
4 水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	642	2.3
		米粉クリームシチュー		ウィンナー, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, こめこ	たまねぎ, にんじん, しめじ, コーン, グリンピース	中	810	3.1
		オムレツ		オムレツ					
		ブロッコリーの和風サラダ		あぶらあげ, のり	あぶら, ごま	ブロッコリー, もやし, にんじん			
		いちごジャム		ぎゅうにゅう	いちごジャム				
5 木		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	642	1.4
		白菜のあんかけライス		とりにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	にんにく, ながねぎ, にんじん, しいたけ, もやし, はくさい, こまつな	中	766	1.8
		のり塩ポテト		ハム, あおのり	じゃがいも, バター	たまねぎ, コーン			
		手作りプリン		ぎゅうにゅう	プリンのもと				
		ー		ぎゅうにゅう					
6 金		ごはん	牛乳		こめ		小	627	2.3
		ちくわのパン粉焼き		ちくわ	ノンエッグマヨネーズ, パンこ		中	783	3.3
		ビーフンソテー		ぶたにく, なんと	ビーフン, あぶら, さとう, ごまあぶら	にんじん, もやし, ピーマン, しいたけ, たまねぎ			
		玉子スープ		たまご		たまねぎ, こまつな, コーン			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
9月		ごはん	牛乳		こめ		小	646	1.8
		ひじき入りたまご焼き		とりにく、ひじき、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	中	786	2.5
		五目きんぴら		さつまあげ	あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	ごぼう、こんにゃく、さやいんげん			
		さつま汁		とりにく、とうふ、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、こんにゃく、ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
『減塩こんだて』・・・生活習慣病を予防するためには減塩することが大切です。汁物など具をたくさんにすると、調味料の量が少なく減塩することができます。									
10火		ごはん	牛乳		こめ		小	641	1.6
		さばの竜田揚げ		さば	さとう、かたくりこ、あぶら	しょうが	中	775	2.2
		アーモンドあえ			さとう、アーモンド	こまつな、もやし、にんじん			
		具だくさんみそ汁		あつあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
11水		ごはん	牛乳		こめ		小	578	2.2
		肉シューマイ		しゅうまい			中	725	3.1
		華風あえ			ごま、ごまあぶら、さとう	コーン、こまつな、もやし			
		サンラータン		とりにく、とうふ、もずく、たまご	かたくりこ	にんじん、しめじ、ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
『食育の日こんだて』・・・今日は佐渡の郷土料理を紹介します。今日は、「鶏汁」です。特に国仲地区に伝わる、鶏もも肉、ゴボウ、焼き豆腐、板こんにゃくを醤油で煮込んだ郷土料理です。									
12木		ごはん	牛乳		こめ		小	585	2.3
		佐渡産たら西京焼き		たら、みそ	さとう		中	701	2.8
		ごまこうじあえ			ごま、しおこうじ	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん			
		鶏汁		とりにく、とうふ		ごぼう、にんじん、こんにゃく、ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日「ラッキーにんじんデー」です。今日は何型のにんじんが入っているかな？									
13金		麦ごはん	ジョア		こめ、おしむぎ		小	665	2.3
		ビーンズキーマカレー		ぶたにく、だいたみート、だいたみ、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	中	819	2.9
		マカロニサラダ			マカロニ、ごまあぶら、さとう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン			
		キウイフルーツ				キウイフルーツ			
		ー		ジョア					

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承下さい。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
16月		スパゲッティ・クリームソース	牛乳	とりにく、えび、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、こめこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、にんにく	小	622	1.9
		ひじきとナッツのサラダ		ひじき、かつお	あぶら、さとう、アーモンド	にんじん、キャベツ、もやし	中	749	2.4
		米粉黒糖むしパン		たまご、ぎゅうにゅう、みそ	くろざとう、あぶら、こめこ				
		—							
		—		ぎゅうにゅう					
17火		ごはん	牛乳		こめ		小	630	1.6
		佐渡産たらの花ころもやき		たら、チーズ		たまねぎ、コーン	中	758	2.4
		ゆかりあえ				キャベツ、もやし、にんじん			
		ごまみそ汁		だいず、みそ	じゃがいも、ごま	だいこん、にんじん、ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
18水		横わり米粉パン	牛乳		こめこパン		小	613	2.8
		ハンバーグのみそソース		ハンバーグ、みそ	あぶら、さとう、こめこ		中	766	3.6
		アーモンドサラダ			アーモンド、あぶら、さとう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン			
		ABCマカロニスープ		ウィンナー	じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、しめじ			
		—		ぎゅうにゅう					
『卒業お祝いこんだて』・・・小学校6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。お祝いすまし汁の中には、お祝いの文字が書かれた「なると巻」が入っています。									
19木		ごはん	牛乳		こめ		小	675	2.1
		鶏肉のレモンソース		とりにく	かたくりこ、あぶら、さとう	レモン	中	795	2.7
		千草あえ			はるさめ、ごまあぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン			
		お祝いわかめすまし汁		わかめ、とうふ、お祝いなると		ながねぎ			
		手作りプリン		ぎゅうにゅう	プリンのもと				
23月		ごはん	牛乳		こめ		小	644	2.2
		小松菜メンチカツ		ぶたにく	あぶら、こむぎこ、パンこ	こまつな、たまねぎ	中	806	3.0
		もやしサラダ			さとう、ごまあぶら	ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン			
		ごま坦々スープ		とりにく、みそ	ごま	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな			
		—		ぎゅうにゅう					

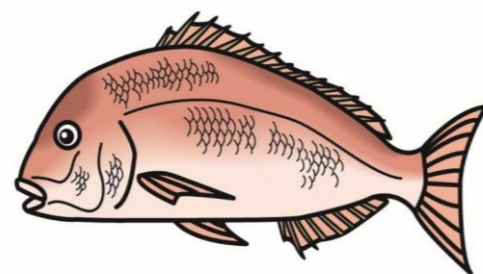




## 3月の食育クイズ

お祝いの魚とも呼ばれる鯛。今の時期の鯛は産卵前で、体の色はあざやかなピンク色をしています。この鯛は何と呼ばれている？

- ① さくらだい
- ② うめだい
- ③ ももだい



答えは、①のさくらだい  
オスの体には桜の花のように見える斑点ができメスの体は鮮やかな桜色になります。

この時期が旬の「いちご」。ビタミンCがたっぷりで、人気のくだものです。冷凍する際、いちごの表面が傷まないようにするために、まぶすのが良いとされているものは？

- ① さとう
- ② しお
- ③ あぶら



答えは、①のさとう です。  
さとうをまぶして傷むのを防ぐことを「シュガーリング」といいます。

ひなまつりの行事食の一つ。良い相手とめぐりあうようにとの願いを込めてお吸い物に入れる貝は何？

- ① しじみ
- ② あさり
- ③ はまぐり



答えは、③のはまぐりです。  
はまぐりの貝は一对になっていて、ぴったりくっつくのは1枚しかないことから使われています。

つぼみの部分とくきの部分を食べる野菜です。ほろ苦い味が特徴の、この時期が旬の食べ物の名前は何？

- ① ゴーヤ
- ② 菜の花
- ③ ふき



答えは、②の菜の花です。  
黄色い花が咲く前のつぼみの状態のものを食べます。