

# 3月

# 献立表



平成30年度  
みえるところにはってね!  
南丹市立美山学校給食共同調理場




日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨 になる	力の 元になる	体の調子を 整える	kcal	g
1・金	<b>ひな祭り献立・お誕生月給食</b> 手巻き寿司 (ツナサラダ・ウインナー) 牛乳 のっぺい汁 手巻きのり 三色ゼリー	★ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ ウインナー にぼし ツナ けずりぶし のり	★ごはん さとう かたくりこ みりん ゼリー サラダあぶら さといも	★にんじん あおねぎ しいたけ みぶな キャベツ ★だいこん	832	26.7
4・月	<b>小学6年リクエスト給食</b> キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ふわふわ卵スープ フルーツポンチ	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし ★たまご ぎょうざ わかめ けずりぶし	★ごはん ごまあぶら かたくりこ	キムチ パイナップル ★にんじん もも あおねぎ たまねぎ みかん	895	31.1
5・火	麦ごはん 牛乳 サケのハーブ焼き 春雨サラダ みそ汁	★ぎゅうにゅう サケ にぼし やきぶた けずりぶし ふ ★みそ わかめ しろみそ	★むぎごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	★バジル ★にんじん キャベツ たまねぎ	748	34.4
6・水	小型きな粉パン 牛乳 パンネアラビアータ うすら卵のスープ	★ぎゅうにゅう きなこ けずりぶし ぶたにく うすらたまご にぼし	こがたパン さとう サラダあぶら パンネ	たまねぎ ★はくさい ★にんじん みずな しめじ にんにく グリーンピース	782	37.5
7・木	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースがけ ごま和え 湯葉のすまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし わかめ ★ゆば けずりぶし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんにく ★だいこん しょうが あおねぎ こまつな キャベツ ★にんじん	867	34.8
8・金	麦ごはん 牛乳 焼肉サラダ 白菜のうすくず汁 韓国のり	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく のり あぶらあげ けずりぶし にぼし	★むぎごはん さとう ごまあぶら みりん ごま サラダあぶら かたくりこ いとこんにやく	にんにく みぶな ★しょうが あおねぎ キャベツ ★はくさい もやし ★にんじん	758	28.5
11・月	<b>中学3年リクエスト給食</b> 麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン さっぱり和え わかめスープ	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし ヨーグルト わかめ にぼし	★むぎごはん さとう	もやし ★にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ	745	31.2
12・火	梅ちりごはん 牛乳 たこ天 五目みそ汁	★ぎゅうにゅう しらすぼし けずりぶし タコ ★みそ あおのり しろみそ にぼし	★ごはん ごま さといも こむぎこ かたくりこ サラダあぶら	うめ ★だいこん キャベツ ★にんじん しょうが ごぼう あおねぎ とうもろこし	792	26.3
13・水	卒業式	卒業式				
14・木	麦ごはん 牛乳 サワラの香味ソースがけ おかか和え 大根のみそ汁	★ぎゅうにゅう サワラ しろみそ かつおぶし にぼし あぶらあげ けずりぶし ★みそ	★むぎごはん さとう ごま	にんにく ★だいこん たまねぎ あおねぎ こまつな もやし ★にんじん	739	34.3

◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。  
◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

# 3月

# 献立表

平成30年度  
みえるところにはってね!  
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		赤 血・筋肉・骨 になる	黄 力の 元になる	緑 体の調子を 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
15・金	ごはん 牛乳 ポークカレー 水菜とキャベツのごまサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ 	★ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら こむぎこ  ごま	たまねぎ グリンピース ★にんじん キャベツ にんにく みずな しょうが りんご	903	26.6
18・月	<b>給食終了</b> こぎつねごはん 牛乳 レモンサラダ 豚汁 セレクトデザート	★ぎゅうにゅう あぶらあげ けずりぶし しらすぼし ★みそ ぶたにく しろみそ とうふ にぼし	★ごはん さとう  ごま サラダあぶら ★こんにゃく セレクトデザート	★にんじん ★はくさい たけのこ ★だいこん さんどまめ ごぼう こまつな あおねぎ キャベツ レモンじる	825	30.3

◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。  
◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

\*月平均栄養価\* ( )内は学校給食における基準値  
<エネルギー>804cal(820kcal) <たんぱく質>30.8g(30.0g)



## ♪ 3月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・牛乳・にんじん・しょうが・大根・白菜・水菜・小松菜・卵・ゆば・こんにゃく・豆腐・みそ・鶏肉(美山)ヨーグルト・しめじ・青ねぎ・水菜・たけのこ・もやし・牛肉・サワラ(京都府)水菜・小松菜(京都府・滋賀県)キャベツ(京都府・滋賀県・兵庫県・愛知県)玉ねぎ(北海道・兵庫県)にんにく(青森県)ごぼう(青森県・茨城県)じゃがいも(北海道)ブロッコリー(徳島県・鳥取県・滋賀県)さといも(宮崎県・熊本県)豚肉(鹿児島県・宮崎県・愛知県・千葉県)鶏肉(宮崎県)タコ(大分県)サケ(チリ)

## 3月1日(金)は「ひなまつり献立」です!



ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。行事食には、ちらし寿司やハマぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いが込められています。



ひしもち

赤は魔よけ、白は清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

ハマぐりの貝がらは、同じ貝としかぴったり合わないことから、「よい相手と結ばれますように」と願います。



ハマぐりのお吸い物

給食では「手巻き寿司」と、ひしもちをイメージした「三色ゼリー」が登場します。

## 人気メニューのレシピを紹介!

### サケのオーロラソースがけ



<材料(6切分)> <タレ>  
サケ切り身 6切れ しょうが 1かけ  
酒 小さじ1 にんにく 1かけ  
片栗粉 20g 酒 小さじ1  
揚げ油 適量 ウスターソース 大さじ1・1/2  
トマトケチャップ 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
濃口醤油 小さじ1

#### <作り方>

- しょうがとにんにくはすりおろす。
- 鍋に①とタレの材料の調味料を入れ、沸騰するまで煮る。
- サケに酒をふりかけ、片栗粉をまぶして、180~190℃の油で揚げる。

卒業・進級の季節となりました。うれしいけれど、少しさみしい別れの季節ですね。4月から新しい学年、新しい生活が始まりますね。食事のこと、栄養のこと、マナーのこと、食べることに感謝することなど、給食を通して学んだ様々なことを新生活に活かしてほしいと思います。給食センターの職員一同、これからのみなさんの人生が健やかで、実り多いものとなりますように願っています。



1年間ありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお祈りします。