



令和5年度 3月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	ゆかりごはん	てまりふのすまし汁 えびしゅうまい(2こ) マヨポテトサラダ ひしもち	牛乳 鶏肉 えび たら	えのきたけ はくさい にんじん だいこん みつば きゅうり あかしそ たまねぎ	金芽米 手まりふ じゃが芋 でんぷん ノイック マネース 油 ひしもち さとう 小麦粉 パン粉	712 kcal 22.7 g 17.6 g 3.4 g
4月	ごはん	チキンカレー にたまご 福神漬あえ	牛乳 鶏肉 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 小松菜 福神漬	金芽米 じゃが芋 油 黒砂糖	625 kcal 25.2 g 18.3 g 2.8 g
5火	切込み丸パン	コーン入り野菜スープ ハンバーグ トマトソース ブロッコリーとチーズのサラダ	牛乳 ソーダ 豚肉 角チーズ	にんじん たまねぎ コーン パース ホールコーン チンゲンサイ トマト水煮 ブロッコリー キャベツ きゅうり	切込み丸パン 白いんげん オリーブ油 さとう 油	635 kcal 29.2 g 22.6 g 3.7 g
6水	ごはん	ごかくみそ汁 チキンカツ ごまソース こんがあえ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 塩こんが 大豆	だいこん にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 こんにやく じゃが芋 でんぷん パン粉(大豆あり) 油 さとう 白すりごま	628 kcal 29.6 g 18.5 g 2.1 g
7木	ごはん	豚汁 鮭の塩焼き のり酢あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ サケ 角ぎざみのり	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しめじ 長ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	金芽米 突こんにやく さとう 油	522 kcal 28.8 g 14.7 g 1.4 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます



食育だより

3月 月目標「一年間の給食をふりかえろう」

卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
給食は楽しく、おいしく食べてもらえましたか？小学校での給食の思い出は作れましたか？
毎日の給食にはみなさんの成長に必要な栄養がたっぷり入っています。中学生になっても
たくさん給食を食べて大きく羽ばたいてください。



みなさんは給食を楽しく食べることができましたか？1年間をふりかえり
「はい」「いいえ」に○を付けてみましょう。

①食事の前にきちんと手を洗った
「はい」・「いいえ」



②感謝の気持ちを込めてあいさつ
できた 「はい」・「いいえ」



③よく噛んで食べた
「はい」・「いいえ」



④苦手なものにも挑戦できた
「はい」・「いいえ」



⑤友達と仲良く・楽しく食事ができた
「はい」・「いいえ」



⑥後片付けがきちんとできた
「はい」・「いいえ」



全部「はい」に○ついた人は金メダル！！
「いいえ」があった人は「はい」になるように頑張ろう！





令和5年度 3月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

<Cコース>

日曜	献立名	献立内容 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
8金	赤飯	さわに椀 エビフライ(2ほん) タルタルソース(卵なし) 春雨サラダ お祝いケーキ(乳卵小麦なし)	牛乳 小豆 豚肉 細切かぼ えび 大豆	だいこん たけのこ 小松菜 キャベツ パセリ にんじん えのきたけ きゅうり レモン果汁	しらたき 金芽米 油もち米 小麦粉 マーご ごま油 さとう パン粉(大豆あり) 豆乳いちご(乳卵小麦なし) カエック 外刈り(大豆あり)	608 kcal 37.4 g 22.1 g 2.2 g
11月	ごはん	豆乳汁 キムタクごはんの具 ごまおかかえ	牛乳 厚揚げ みそ 豆乳 豚肉 花かつお	にんじん たまねぎ 白菜 キムチ 漬物 キュウリ 小松菜	金芽米 突こんにやく ごま油 白いりごま	539 kcal 24 g 18.1 g 2 g
12火	青割りコッパン	クラムチャウダー(ほたて) フランクフルト チリソース ごぼうサラダ	ほたて貝柱 牛乳 生クリーム フランクフルト	たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう ホールコーン にんじん パセリ しょうが きゅうり	背割コッパン じゃが芋 バター さとう 白いりごま	737 kcal 28.7 g 30.5 g 3.9 g
13水	ごはん	具だくさんみそ汁 鶏肉のレモンソース 海そうサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	ごぼう 長ねぎ キャベツ にんじん レモン汁 きゅうり	金芽米 突こんにやく さつまいも でんぱん 油 さとう	622 kcal 26.7 g 21.8 g 1.5 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます 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

ミルクの魅力、新発見
信州
ギュー
NEW
プロジェクト

食育だより

春休み中の給食センター

給食を作らない長い休み中に、給食センターではどんなことをやっているのか紹介します。

春休み中も毎日牛乳を飲もう

小中学生は、心身ともに発達が著しく、骨量も高まる時期です。カルシウムの摂取量を減らさないように、給食のない日でも毎日牛乳を飲むことを心がけてください。
牛乳アレルギーの人は、野菜や魚からでもカルシウムがとれるので、しっかり食べてね。

親子で牛乳クッキング!

もちもち感とのどごしのよさを楽しむ <牛乳もち>

- 材料(4人分)
 牛乳.....400ml
 かたくり粉...大さじ6
 さとう.....大さじ3
 きな粉.....大さじ3
 さとう.....大さじ3
 塩.....少々
- 作り方
 ①鍋に牛乳、かたくり粉、さとうを入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
 ②煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
 ③バットにオープンシートを敷いて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。
 ④きな粉、さとう、塩を混ぜて③にかける。



<https://youtube.com/shorts/BI7zMaXGdAs?si=Y6UDKIMTBQAtHAH>
 (長野県農政部農産物マーケティング室 園芸畜産課)

牛乳レシピは他にもたくさん
<https://www.j-milk.jp/recipes/index.html> (Jミルク)



大きな機械を分解して、ふだんどどかないようなところや部品を洗います。



器具を洗ったり、メンテナンスをしたり、食器を1枚1枚磨いたりします。
 他にも、丸缶やバットなど新年度に向けて準備をしています。



来年度の給食も楽しみにしていただいね。

クイズ ことわざ編
 □に入る言葉は何?
 棚から□□□□
 意味: 思いがけない幸運がやってくること。

こたえ
 ①ほたまち
 ほたまちは、春の彼岸にお供えするもちです。

①ほたまち
 ②ひしもち
 ③くさもち

