


3月 きゅうしょくだより

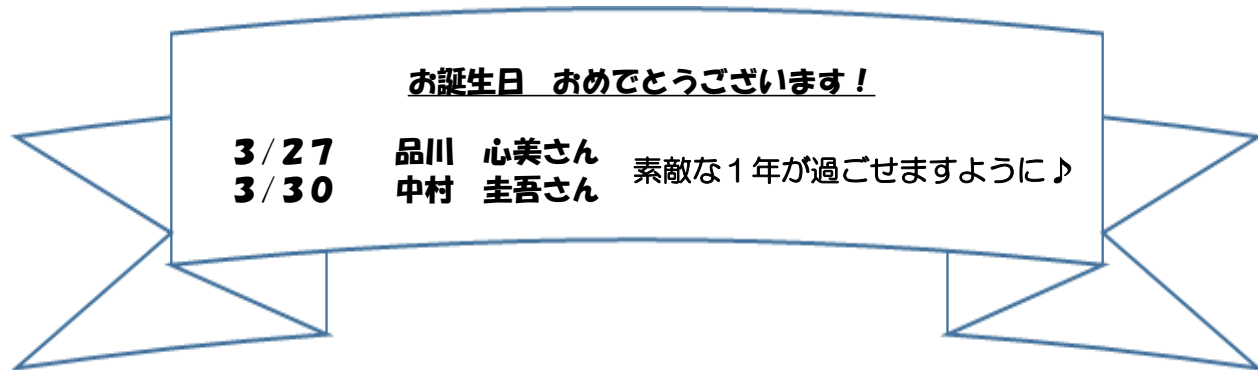
令和5年2月28日(火)
三見学校給食調理場
おうちのひとといっしょにみましよう。

| 日(曜) | 献立 | 材 料 名 | | | | エネルギー (kcal) | 給食室からひとこと |
|-----------|---|----------------------------|---|--|---------------------|--------------|--|
| | | おもにからだをつくる(赤色) | おもに熱や力のもとになる(黄色) | おもにからだの調子をととのえる(緑色) | 調味料・その他 | | |
| 1 (水) | 豚玉丼 牛乳 磯香和え みそ汁 | 豚肉、卵 もみ海苔 豆腐、わかめ、麦みそ | 白米、さとう | 玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ ほうれん草、白菜、もやし なめこ | にんじん いりこ | 604 | 海苔は大変栄養豊富な食べ物で「海の野菜」と呼ばれることもあります。 |
| 2 (木) | ご飯 牛乳 マーボー豆腐♥ 伴三糸 ごま団子 | 豚ミンチ 豆腐、赤みそ 卵 あんこ | 白米 さとう、片栗粉、ごま油 春雨、ごま 小麦粉、白玉粉、揚げ油 | 玉ねぎ、竹の子、干し椎茸 人参、いんげん もやし、きゃべつ | 鶏ガラ | 668 | ごま団子は、中国で考案された点心料理の一つです。今日のごま団子は調理員さんの手作りです♪ |
| 3 (金) | ちらし寿司 牛乳 昆布和え すまし汁 雛プリン | 卵、えび 塩昆布 豆乳 | 白米、さとう、サラダ油 麩 | 人参、蓮根、絹さや 白菜、大根 ねぎ、えのき、竹の子 いちご | だしパック 抹茶、プリンミックス | 629 | 寿司は寿(ことぶき)を司(つかさとる)という意味があり、縁起が良いと言われています。 |
| 6 (月) | ご飯 牛乳 とり天 おかか和え みそ汁 すだちゼリー | 鶏肉 かつお節 油揚げ、豆腐、わかめ | 白米 天ぷら粉、揚げ油 さとう すだちゼリー | にんじん 大根、小松菜、もやし | いりこ | 671 | 【とり天】には「取り点(=点を取る)」 【おかか】(かつお)には「勝つ」という意味が込められています。 |
| 7 (火) | ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ナッツサラダ 実だくさんスープ | ぶりの照り焼き ベーコン | 白米 じゃが芋、アーモンド、さとう マカロニ | サラダ油 ブロッコリー 人参、コーン、大根 玉ねぎ、しめじ、きゃべつ | コンソメ | 584 | アーモンドは1粒にビタミンやミネラルなど健康維持に役立つ栄養素がたくさん含まれています。 |
| 8 (水) | 卒業献立♪ ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう♥ ほうれん草のおひたし かきたま汁♥ お祝いケーキ | 鶏肉 油揚げ 卵、カニカマ | 白米 片栗粉、揚げ油、さとう お祝いケーキ | ごぼう、枝豆 人参、もやし、きゃべつ 玉ねぎ、ねぎ マヨネーズ | ほうれん草 コンソメ | 628 | 中学3年生は、今日が給食最後の日です。学校生活での思い出を振り返りながら、味わって食べましょう♪ |
| 10 (金) | マヨコーンパン 牛乳 焼きビーフン 中華スープ | 豆乳、ツナ、卵 豚肉、平天 わかめ、豆腐 | ホットケーキミックス ビーフン、サラダ油 ごま油 | 玉ねぎ、コーン、パセリ 人参、きゃべつ、ピーマン えのき | きくらげ 鶏ガラ | 603 | マヨコーンパンは調理員さんの手作りです。楽しみですね♪ |
| 13 (月) | ご飯 牛乳 厚揚げのオイスター炒め せんべい汁 いよかん | 牛肉、厚揚げ 鶏肉 | 白米 サラダ油、じゃが芋 かやき煎餅 | 人参、いんげん、ブロッコリー 白菜、ねぎ、干し椎茸 いよかん | ウスターソース いりこ | 651 | せんべい汁は、青森県八戸市周辺で江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理です。 |
| 14 (火) | ご飯 牛乳 根菜汁 豆腐サラダ 茶碗蒸し | 豚肉、麦みそ 豆腐 卵、かまぼこ、鶏肉 | 白米 さつまいも ごま、さとう | 白菜 大根、人参、ごぼう、ねぎ きゃべつ、レタス ほうれん草、干し椎茸 | いりこ | 584 | 豆腐は基礎的な栄養素のみでなく、体の健康を維持増進させる食品「機能性食品」としても注目されています。 |
| 15 (水) | ご飯 牛乳 シュウマイ ブロッコリーと大根の サラダ 豆腐スープ | シュウマイ ツナ 豆腐 | 白米 ごま油、さとう | ブロッコリー きゃべつ、人参、大根 青梗菜、コーン、もやし | 鶏ガラ | 589 | シュウマイは中国語で「シャオマイ」といい、中国南部発祥で中華料理を代表する軽食のひとつです。 |

献立名の横に♥がついているのは、中学3年生の好きな献立です♪

| 日 (曜) | 献立 | 材 料 名 | | | | エネルギー (kcal) | 給食室から ひとこと |
|-----------|--|-------------------------------|------------------------------------|---|---|-----------------|---|
| | | おもにからだをつくる(赤色) | おもに熱や力のもとになる(黄色) | おもにからだの調子をととのえる(緑色) | 調味料・その他 | | |
| 16 (木) | おにぎり 牛乳 イカの天ぷら 肉うどん ごま和え <i>リクエスト給食♪</i> | 海苔、わかめ いかの天ぷら 牛肉、油揚げ | 白米 揚げ油 さとう、うどん ごま | 玉ねぎ、人参、ねぎ ほうれん草、きゃべつ | いりこ | 615 | 3月生まれの 中学部のお友達 のリクエスト給食で す。おめでとうござ います！ 素敵な一年になり ますように♪ |
| 17 (金) | ご飯 牛乳 ホイール包みハンバーグ ミニトマト きゃべつのサラダ わかめスープ スティック納豆 <i>リクエスト給食♪</i> | ハンバーグ わかめ 納豆 | 白米 サラダ油 | いんげん 玉ねぎ、人参、しめじ きゃべつ、きゅうり、コーン 大根 | ケチャップ デミグラスソース 鶏ガラ | 709 | 3月生まれの 小学部のお友達 のリクエスト給食で す。おめでとうござ います！ 素敵な一年になり ますように♪ |
| 20 (月) | ご飯 牛乳 ささみチーズフライ 小松菜と人参のみそマヨ 和え 人参のすいとん汁 | ささみチーズフライ しらす、みそ 鶏肉、油揚げ | 白米 揚げ油、さとう、マヨネーズ 小麦粉、白玉粉 | 小松菜、大根、人参 白菜、干し椎茸、ねぎ |  いりこ | 643 | 今日は萩まるごと 食べちゃろうデー です！今月の食 材は「にんじん」で す。たくさん使わ れているので味 わって食べましょ う♪ |
| 22 (水) | ミートボールハヤシ 牛乳 きゅうりと大根のピリ辛 和え アセロラゼリー | ミートボール ちくわ | 白米、じゃが芋、サラダ油 さとう、ごま油 アセロラゼリー | 玉ねぎ、人参 きゅうり、大根、もやし | ハヤシルー 豆板醤 | 615 | 今日は、今年度 最後の給食です。 調理員さんや食 材に感謝しながら 食べましょう！ |

献立名の横に♥がついているのは、中学3年生の好きな献立です♪



3月の萩まるごと食べちゃろうデーの 食材は「にんじん」です！

にんじんの旬は、6月～7月(春夏)と10月下旬～4月上旬(秋冬)とされ、主な産地は、むつみ(千石台)です。
にんじんは、カロテンが豊富な緑黄色野菜の代表格です。
根を食べる野菜ですが、葉っぱの部分にもたくさん栄養があります！
また、にんじんには江戸時代に中国からきた東洋種と明治時代に日本にきた西洋種があります。

みなさんがお店でよく見かけるのは、西洋種のにんじんです。
おせち料理などに使われるのは東洋種のにんじんで、甘みが強いのが特徴です！

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口醤油・淡口醤油・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載しておりません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。