

3月 予定こんだて表

令和4年度

由布市学校給食センター

*この献立表は由布市の基本献立です。
*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
毎日、牛乳はあります。	★お祝いデザート 「いちごのクレープ」 乳・卵・小麦は使っていません。 2日中学校 16日幼稚園 20日小学校	1 きなこあげパン ミネストローネ ささみの海藻サラダ	2 ごはん さつまいものみそ汁 とり肉のかぼす風味 ★お祝いデザート (中学校のみ)	3 中学校卒業式 わかめごはん 三色つみれ汁 五目あつやきたまご
主にからだをつくる		ぎゅうにゅう ベーコン ささみ きなこ かいそう	ぎゅうにゅう とり肉く あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう やさいミックスボール (たら)とうふ (たまご) わかめ
主にエネルギーになる		コッペンパン オリーブあぶら あぶら じゃがいも マカロニ さとう ごま	ごはん さつまいも あぶら てんぷん さとう (★クレープ)	ごはん (さとう・あぶら)
主にからだの調子を整える	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト きゅうり コーン ブロッコリー	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな かぼすかじゅう	にんじん たまねぎ しめじ しろねぎ (たけのこ・にんじん・グリーンピース・ しいたけ・コーン)	
6 ごはん インド煮 はるさめサラダ	7 ごはん じゃがもちのスープ チンジャオロース	8 こめこパン 豆乳クリームシチュー パプリカサラダ	9 ごはん わかめスープ 肉団子のあまずあん	10 ごはん 里いもと大根の ごまみそ煮 さんまのみぞれ煮
ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ベーコン とり肉く どうにゅう ハム	ぎゅうにゅう とり肉く (とり肉く) どうふ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ (さんま)
ごはん じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん (じゃがもち) さとう ごまあぶら	こめこパン じゃがいも あぶら こめこ オリーブあぶら さとう	ごはん あぶら てんぷん さとう (さといも)	ごはん さといも さとう ごま あぶら
にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ だいこん こまつな たけのこ きくらげ パプリカ ピーマン しょうが にんにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ パプリカ きゅうり キャベツ コーン	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ しろねぎ えだまめ (ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ)	にんじん だいこん こんにやく たまねぎ しめじ さやいんげん (だいこん)
13 ごはん 肉どうふ ナムル	14 ごはん とりごぼう汁 さばの大根おろし ソース	15 ミルクパン 牛すね肉の トマト煮こみ ハムと大根のサラダ	16 ごはん 豆乳みそ汁 とり天 ★お祝いデザート (幼稚園のみ)	17 幼稚園卒園式 ごはん タイピーエン やきぎょうざ
ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう とり肉く どうふ さば	ぎゅうにゅう きゅうりく ハム	ぎゅうにゅう とり肉く どうにゅう あぶらあげ どうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご (とり・ぶたにく)
ごはん さとう あぶら (ドレッシング)	ごはん あぶら さとう	ミルクパン じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	ごはん じゃがいも あぶら てんぷん (★クレープ)	ごはん はるさめ ごまあぶら (こむぎこ・さとう・あぶら)
にんじん たまねぎ こんにやく しめじ しろねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ しろねぎ たまねぎ だいこん	にんじん しめじ たまねぎ トマト キャベツ にんにく だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ (しょうが)	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ ニラ しょうが (キャベツ・ たまねぎ・にら・しょうが)
20 ごはん ポークカレー フレンチサラダ ★お祝いデザート (小学校のみ)	21 しゅんぶん 春分の日	22 小学校卒業式 黒糖パン ラビオリスープ オムレツの きのこトマトソース	23 ごはん ぶたじゃが ささみのレモンあえ	24 しゅうりょう 修了式
ぎゅうにゅう ぶたにく ハム		ぎゅうにゅう ベーコン (とり・ぶたにく) (たまご)	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	
ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう (★クレープ)		こくどうパン あぶら (こむぎこ・パンこ・さとう)	ごはん じゃがいも あぶら さとう	
にんじん たまねぎ えだまめ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン		にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー しめじ マッシュルーム トマト	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう	



一年間の給食をふりかえろう



冬の寒さも和らぎ、もうすぐ春がやってきます。今年に入ってから、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行で、体調を崩す人が増えてきています。手洗い・うがいなど感染症予防をしっかりして、元気に今年度を締めくくりましょう。3月は、一年間の総仕上げの時期です。充実した毎日を過ごしましょう。

自分の食生活をふりかえてみよう!

できたものには☐にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地産地消がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

何個チェックできましたか?できなかつたり、分からないことは、今から少しずつ意識してみましよう。ご家庭でも一緒に取り組んでくださるとありがたいです。

給食レシピ

由布市挾間町のパプリカを使った

パプリカサラダ

~8日(水)の給食~

- 【材料 5人分】
 ハム40g パプリカ50g きゅうり100g キャベツ125g
 コーン40g (調味料) 酢10g 薄口しょうゆ10g 砂糖5g
 オリーブ油2.5g こしょう 少々
- ①野菜を切る。パプリカ、キャベツは千切りにする。きゅうりは、輪切りにする。ハムも千切りにする。
 - ②野菜をさっとボイルし、冷水にとる。
 - ③調味料、水気を切った野菜、コーン、ハムと合わせる。
- ◇給食では大量調理マニュアルにより全て加熱しますが、ご家庭では生のままでも良いです。
 ◇調味料は比率を参考に調味してください。

今月の由布市の食材
 こめ こまつな しろ は
 お米・小松菜・白ねぎ・葉ねぎ
 しいたけ・パプリカ・キャベツ
 には

保護者の皆様へ 今年一年間、学校給食へのご理解とご協力、ありがとうございました。これからも、子どもたちの健やかな成長を願っております。
 由布市学校給食センター 職員一同