

# 給食だより 3月号

**3月の地産地消**  
米 相生産豆腐 若さのみそ ゆず果汁  
にんにく 干しいたけ ちりめんじゃこ  
ほしえび

**3月のかみかみ献立**  
7日(木) だいのコンソメスープ  
14日(木) じゃこのカミカミサラダ

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。みなさんの大きく成長した姿を嬉しく思います。最後までしっかり給食を食べて、元気に次の学年を迎えて下さい。4月からのさらなる飛躍を願っています。

## 1年間の食生活をふりかえってみましょう

食事と体の健康は、密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも毎日の食生活を振り返ってみて、できていなかったところは気をつけて直すようにしましょう。

<p>毎日朝ごはんを食べましたか？</p>	<p>1日3食、きちんと食べましたか？</p>	<p>苦手なものも頑張って食べましたか？</p>	<p>よくかんで食べましたか？</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べましたか？</p>
<p>食事の準備・片付けしっかりしましたか？</p>	<p>食事の前は手洗いをしましたか？</p>	<p>感謝して食べることができましたか？</p>	<p>食事のマナーを守って食べましたか？</p>	<p>家族や友達と楽しく食べられましたか？</p>

## 『おいしさの引き出し』を増やそう！ ～味覚の成長～

赤ちゃんのときは、母乳やミルクで育ちます

おいしいものを食べると、幸せな気分になりますね。「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分も増えますね！



食べ物との出会い

生まれて半年が過ぎると、ミルク以外のいろいろな食べ物が食べられるようになります。好きな味、苦手な味もできてくる頃です。

いろいろな味をおぼえよう！

いろいろな食べ物や味、料理を食べて、たくさん味を知って『おいしさの引き出し』を増やしていきましょう！

学童期は味を覚える大切な時期

『味を覚える』=『おいしさの引き出しが増える』  
入学した頃は苦手だったけれど、学年が上がるにつれ、『これおいしい』と感じることが増えていきます。

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう！ “魅力めし”」



### あぶたま丼

お肉の代わりに、あぶらあげとたまねぎを煮て、卵でとじた料理です。油揚げが煮汁のうまみや甘みをじんわりと含み、やさしい味わいの丼です。

### お米一口メモ ◎お米の美味しい炊き方

炊飯器でおいしいごはんを炊くポイントは、『米は正確に量り、手早く洗う』、『水加減は正確に』、『ごはんはふんわり混ぜる』です。※ 今の炊飯器の多くは、吸水と蒸らしの時間が含まれています。

相生市  
学校給食  
テーマ

まるまる満点！多彩なメニュー！

未来につながる 相生の給食！！



3月こんだて(那波・双葉中学校区)

令和5年度

相生市学校給食会

日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくにとり たいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちようしをとのえるもの		kcal	g
								上段:小学生	下段:中学生	
1	金	(ひな祭り献立) ちらしずし	○	いりどり とうふじる ひなあられ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さかなるい	577	24.4
4	月	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの トック	<b>ごはん</b> あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん だけのこ にら しょうが <b>んにく</b> たまねぎ なましいたけ ねぎ	まめるい	588	20.7
5	火	(卒業お祝い献立) せきはん	ジョア	とびうおのフライ はくさいとだいこんのサラダ わかさのみそのみそしる	せきはん ごましお あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ジョア とびうおフライ いとがまぼこ とうふ わかめ うすあげ <b>わかさのみそ</b>	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	くだもの るい	524	22.5
6	水	(卒業生の 希望献立) げんりょう ごはん	ジュレ スジ	あげどりのレモンづけ ポテトサラダ ぶたもやしスープ クレープ	<b>ごはん</b> でんぷん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 ラー油 クレープ	とりにく チキンハム ぶたにく けずりぶし みそ	オレンジジュース レモン きゅうり にんじん <b>んにく</b> しょうが もやし キャベツ ねぎ	ぎゅう にゅう	668	20.6
7	木	パン	○	スパゲッティミートソース だいたいのコンソメスープ	パン スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン <b>だいず</b>	<b>んにく</b> たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	しゅじつ るい	559	23.4
8	金	ごはん	○	とりてばもとのてりに ツナあえ のっぺいじる	<b>ごはん</b> さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく まぐるフレーク とうふ うすあげ	<b>んにく</b> しょうが はくさい チンゲンサイ コーン <b>ゆず果汁</b> こんにやく たまねぎ ねぎ <b>ほしいたけ</b>	かいそう るい	628	28.8
11	月	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに ばちじる(たまごぬき)	<b>ごはん</b> あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ うすあげ	だいこんこんにやく にんじん いんげん しょうが たまねぎ ねぎ	きのこるい	587	21.1
12	火	(特色ある献立) あぶたま どんぶり	○	さつまじる	<b>ごはん</b> さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう たまご うすあげ かまぼこ とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	やさしい るい	569	24.8
13	水	チキン カレー ライス	ジョア	フルーツしらたま	<b>ごはん</b> じゃがいも バター しらたまだんご みかんゼリー	ジョア とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パイナップル もも	やさしい るい	561	20.0
14	木	パン	○	じゃこのカミカミサラダ かぼちゃのポターージュ いちごジャム	パン あぶら さとう じゃがいも バター いちごジャム	ぎゅうにゅう <b>ちいめんじゃこ</b> ベーコン	きりぼしだいこん こまつな にんじん <b>ゆず果汁</b> かぼちゃ たまねぎ パセリ	たまごるい	573	20.2
15	金	ごはん	○	とりにくのゆずふうみ キャベツともやしのあえもの だいこんのみそしる	<b>ごはん</b> でんぷん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく だいたいのはな とうふ うすあげ わかめ みそ	<b>ゆず果汁</b> キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	ござかな るい	557	25.6
									667	30.1

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

つくってるO! 食べてるO! 考えてるO! まるまる満点! 食育チャレンジ2023 標語作品

じゃんけん おかわりだぞ 中央小6年	完食は「おいしかった」の メッセージ 中央小6年	あったかい 元気でた お汁を飲むと 中央小6年	給食の おいしいよ 野菜の あえもの 中央小6年	給食で たのしいね おかわりするの 中央小6年	たくさん 食べて 夏バテ防止 中央小6年	バランス 良い食事 が 中央小6年	いっぱい 食べよう 成長期 中央小6年	だれかを 想って つく 料理は 中央小6年	おいしい ご飯を 感謝の 中央小6年	お持ち 忘れず に感謝 中央小6年	一人 食べて 食べる より 中央小6年	料理 つく は 大切 中央小6年	食 元 中央小6年	ありが そう 中央小6年	みんな 中央小5年	手 中央小5年	
給食は つく 中央小4年	朝ごはん しっかり 中央小4年	相生の おいしい 中央小4年	食べて 中央小3年	育てよう! 中央小3年	「おいしい 中央小3年	ありが 中央小2年	いただきます 中央小2年	いのち 中央小1年	おさ 中央小1年	あさ 中央小1年	げん 中央小1年	ど 中央小1年	き 中央小1年	あ 中央小1年	で 中央小1年		

### 3月こんだて(矢野川中学校区)

令和5年度

相生市学校給食会

日	曜	パン ごはん	牛 乳	お  か  ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいもの	エネルギー量	
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちよしょうをとのえるもの		kcal	たんぱく質g
								上段:小学生	下段:中学生	
1	金	(ひな祭り献立) ちらしずし	○	いりどり とうふじる ひなあられ	<b>ごはん</b> あぶら さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ	さかなるい	577 688	24.4 27.9
4	月	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの トック	<b>ごはん</b> あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん だけのこ にら しょうが <b>にんにく</b> たまねぎ なましいたけ ねぎ	まめるい	588 704	20.7 23.4
5	火	(卒業お祝い献立) せきはん	ジョア	とびうおのフライ はくさいとだいこんのサラダ わかさのみそのみそしる	せきはん ごましお あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ジョア とびうおフライ いとかまぼこ とうふ わかめ うすあげ <b>わかさのみそ</b>	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	くだもの るい	524 636	22.5 26.3
6	水	(卒業生の 希望献立) げんりょう ごはん	ミルク	ちゅうかふうたつたあげ ポテトサラダ ぶたもやしスープ クレープ	<b>ごはん</b> でんぷん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 ラー油 クレープ	とりにく チキンハム ぶたにく けすりぶし みそ	きゅうり にんじん <b>にんにく</b> しょうが もやし キャベツ ねぎ	さかなるい	725 823	25.9 29.7
7	木	パン	○	スパゲッティミートソース だいずのコンソメスープ	パン スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン <b>だいた</b>	<b>にんにく</b> たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	しゅじつ るい	559 688	23.4 27.8
8	金	ごはん	○	とりてばもとのてりに ツナあえ のっぺいじる	<b>ごはん</b> さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく まぐるフレーク とうふ うすあげ	<b>にんにく</b> しょうが はくさい チンゲンサイ コーン <b>ゆず果汁</b> こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ <b>ほしいたけ</b>	かいそう るい	628	28.8
11	月	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに ばちじる(たまごめき)	<b>ごはん</b> あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ うすあげ	だいこん こんにやく にんじん いんげん しょうが たまねぎ ねぎ	きのこるい	587 682	21.1 23.8
12	火	(特色ある献立) あぶたま どんぶり	○	さつまじる	<b>ごはん</b> さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう たまご うすあげ かまぼこ とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	やさいるい	569 679	24.8 28.6
13	水	チキン カレー ライス	ジョア	フルーツしらたま	<b>ごはん</b> じゃがいも バター しらたまだんご みかんゼリー	ジョア とりにく チーズ バター	たまねぎ にんじん パイナップル もも	やさいるい	561 680	20.0 23.3
14	木	パン	○	じゃこのカミカミサラダ かぼちゃのポタージュ いちごジャム	パン あぶら さとう じゃがいも バター いちごジャム	ぎゅうにゅう <b>ちりめんじゃこ</b> ベーコン	きりほしだいこん こまつな にんじん <b>ゆず果汁</b> かぼちゃ たまねぎ パセリ	たまごるい	573 656	20.2 22.6
15	金	ごはん	○	とりにくのゆずふうみ キャベツともやしのあえもの だいこんのみそしる	<b>ごはん</b> でんぷん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく だいずのはな とうふ うすあげ わかめ みそ	<b>ゆず果汁</b> キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こざかな るい	557 667	25.6 30.1

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

### つくってまるO! 食べてまるO! 考えてまるO! まるまる満点! 食育チャレンジ2023 標語作品

じゃんけん おかわりだ 中央小6年	完食は「おいしかった」の メッセージ 中央小6年	あったかい お汁を飲むと 中央小6年	給食の野菜のあえもの 中央小6年	給食の おいしいね 中央小6年	たくさん食べて 夏バテ防止 中央小6年	バランス良い食事が つくると 中央小6年	いっぱい食べよう 成長期 中央小6年	だれかを想ってつくると おいしい料理は 中央小6年	おいしくご飯を 作ってくれた人に感謝の 中央小6年	みんなで食べるより おいしいね 中央小6年	料理をつくると おいしいね 中央小6年	食べ物 を食べて 中央小6年	ありがたい 楽しい午後 中央小6年	みんなで食べる おいしいよ 中央小5年	手作り ポッカポカ 中央小5年
給食は つくってる 中央小4年	朝ごはん しっかり食べて 中央小4年	相生の おいしいよ 中央小4年	食べてみよう! どんなご飯も 中央小3年	育てよう! 食への意識 中央小3年	「おいしいね!」 明るい食事 中央小3年	ありがた うおいしい 中央小2年	いただきます のこさず 中央小2年	おさかな さん 中央小1年	あさごはん げんきの 中央小1年	たべること 中央小1年	どんな あじを 中央小1年	きらい でも 中央小1年	あさ ごはん 中央小1年	できる こと 中央小1年	はし ならべ 中央小1年