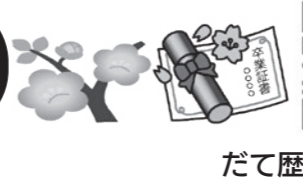


3月の給食目標は
「1年間の食事を振り返ろう！」



3月

学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和5年度 第595号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名

●牛乳は毎日つきます。
●都合により献立の一部を変更する場合があります。
●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
●お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除くなど注意して食べましょう。
●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
※食物アレルギーの表記について
●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年 640	2.2	22.8
中学年 678	2.3	23.5
高学年 711	2.5	24.1
中学生 777	2.9	25.6

3/7 黄金豚ひき肉を無償提供していただきました!

7日のキーマカレーに入っている「黄金豚ひき肉」はいつも給食の肉類を使用させていただいている「㈱オオヤミート」さんのご厚意で、無償提供していただきました。感謝していただきます!

3/3 ひな祭り ひしもちの意味

3月3日は「ひな祭り」!女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。ひしもちは、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねて作られます。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。

1 麦入りごはん 豆腐のおすいもの ツナそばろ丼 桃の花 三色ゼリー	イベント食「3/3ひなまつりメニュー」 (低)654 (中)697 (高)740 (中学)785 低27.3 中28.4 高29.2 中学30.3 豆腐、大根、長ねぎ、かつおだし、しょうゆ、清酒、食塩 ライトツナフレーク【大豆】、鶏ひき肉、人参、ごぼう、生姜、白ごま、三温糖、みりん、清酒、食塩、こしょう、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ 果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、水あめ、砂糖、豆乳加工食品、寒天、白桃ピューレー、いちご果汁【大豆、もも、りんご】
--	---

4 キャロットピラフ じゃがいものクリーム煮 ※キャロットピラフの上に、クリーム煮を掛けて食べてもおいしいよ♡ ブロッコリーのサラダ	(低)611 (中)670 (高)729 (中学)808 低17.9 中19.0 高20.2 中学22.2 人参、食用植物油、コーン、鶏肉、赤ピーマン、食塩、人参濃縮汁、チキンエキス、デキストリン、酵母エキス、白身魚エキス、香辛料、野菜エキス【大豆、鶏肉】 じゃがいも、玉葱、パセリ、牛乳、チーズ、ベーコン【卵、乳、豚肉、大豆】、生クリーム、バター、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ベシメルソース、ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉】 ブロッコリー、人参、コーン、グリーンミニドレッシング
---	--

5 ごはん 冬野菜の鶏ちゃんこ鍋 いわしの梅煮 もやしとほうれん草の胡麻和え	イベント食「西小6年生考案献立」 (低)659 (中)712 (高)763 (中学)832 低27.1 中28.7 高30.2 中学32.8 とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】、白菜、刻み揚げ、人参、長ねぎ、清酒、みりん、かつおだし、しょうゆ、鶏だし、ラーメンスープ北の味噌【小麦、大豆、豚肉、さば、ごま】 いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、鰹節、こんぶだし【小麦、大豆】 もやし、ほうれん草、白すりごま、上白糖、しょうゆ、ごま油
---	--

6 茹でうどん しっぽくうどん いか天ぷら	イベント食「郷土料理の日(香川県)」 (低)566 (中)609 (高)629 (中学)705 低29.0 中31.6 高33.3 中学38.0 豚肉、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、長ねぎ、刻み揚げ、みりん、清酒、関西うどんだし【小麦、大豆】 いか、天ぷらミックス、植物油、食塩【小麦、大豆、いか】
---------------------------------------	--

7 ナン キーマカレー かぼちゃコロッケ	イベント食「壮誓中1年生考案献立」 (低)636 (中)654 (高)673 (中学)793 低27.3 中28.6 高29.9 中学35.1 小麦粉、植物油、ショートニング、食物繊維、砂糖、食塩、イースト、乾燥パン酵母、麦芽粉末【小麦、大豆】 豚ひき肉、大豆そぼろ、人参、玉葱、パセリ、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆ、食塩、フライドオニオン、カレールウ【小麦、大豆、バナナ、牛肉】 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、ばれいしょ、小麦粉加工品、玉葱、砂糖、食用植物油、でん粉、食塩、酵母粉末【小麦、大豆】
--------------------------------------	--

8 ごはん わかめスープ はたて貝柱フライ2コ かいぼら 回鍋肉	(低)591 (中)629 (高)666 (中学)704 低26.7 中27.4 高28.0 中学28.8 カットわかめ、もやし、長ねぎ、食塩、白ごま、こしょう、チタンスープ、塩ラーメンスープの素【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、ゼラチン】 はたて貝柱、パン粉、小麦粉、植物性たん白、食塩、大豆粉、コーンスターチ、揚げ油【小麦、大豆】 味付き豚肉【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】、キャベツ、人参、絹厚揚げ、にんにく、生姜、清酒、こしょう、回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】
--	---

11 災害用備蓄パン(プレーン) ベジタブルスープ 肉団子(ケチャップ味)2コ オレンジ2コ	イベント食「防災メニュー」 (低)682 (中)689 (高)695 (中学)707 低23.4 中23.5 高23.7 中学24.0 小麦粉、砂糖、調整豆乳、マーガリン、ショートニング、ぶどう糖、パン酵母、食塩【乳、小麦、大豆】 キャベツ、人参、玉葱、コーン、にんにく、オリーブ油、白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、ラニニール、鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、植物油、香辛料、粉末状植物性たん白、粒状植物性たん白、食塩、たん白自己消化物、トマトケチャップ、砂糖、醸造酢、しょうゆ、生姜、なたね油【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】 オレンジ(1/8)
---	---

12 さけ 鮭わかめご飯 さつまいもの味噌汁 あつ厚焼き玉子 ごもく 五目きんぴら	(低)592 (中)638 (高)684 (中学)736 低22.5 中23.5 高24.3 中学25.4 鮭、わかめ、食塩、砂糖、還元水あめ、昆布エキス、酵母エキスパウダー【鮭】 さつまいも、つきこんにゃく、長ねぎ、かつおだし、みそ 鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ、食用植物油、かつおだし、こんぶだし、食塩【卵、小麦、大豆】 ごぼう、人参、豚肉、さやいんげん、三温糖、かつおだし、しょうゆ、みりん、ごま油
--	---

13 茹でラーメン 醤油ラーメン あげキャベツ餃子2コ ももベリーラッシー	(低)684 (中)723 (高)730 (中学)802 低28.0 中30.4 高31.6 中学35.5 チャーシュー【小麦、大豆、豚肉】、白菜、もやし、長ねぎ、水餃子メンマ、カットわかめ、こしょう、チタンスープ、しょうゆ、ラーメンスープ【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら、しょうゆ、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、生姜、にんにく、植物油、ブイヨン、酵母エキス、粉末状植物性たん白、ショートニング、こしょう【小麦、大豆、豚肉、ごま】 生乳、上白糖、クリーム、脱脂濃縮乳、果実ピューレ(ストロベリーピューレ)、果糖、ビーチ濃縮果汁、いちご濃縮果汁、ブラックカーラント濃縮果汁【乳、もも】
--	---

14 メロンパン ハート入りポトフ 豚肉のコロッケ	イベント食「ホワイトデーの日」 (低)609 (中)629 (高)646 (中学)684 低18.1 中18.9 高19.3 中学20.3 強力粉、薄力粉、上白糖、グラニュー糖、パン酵母、乳等を主要原料とする食品、加糖練乳、食塩、ベーキングパウダー、マーガリン【乳、小麦】 ハート型抜き人参、じゃがいも、キャベツ、食塩、ベーコン【卵、乳、豚肉、大豆】 白ワイン、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、ラニニール じゃがいも、豚肉、玉葱、豚脂、パン粉、小麦粉、乾燥マッシュポテト、植物油、でん粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、砂糖、食塩、香辛料、粉末しょうゆ、酵母エキス【豚肉、小麦、大豆】
---	---

15 ごはん たらと冬野菜の鍋 黄金豚の塩だれ焼き ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え おかかふりかけ	イベント食「東小6年生考案献立」 (低)680 (中)725 (高)770 (中学)820 低30.9 中32.4 高33.8 中学36.1 鰹、白菜、人参、焼き豆腐、みりん、清酒、つぶあけ【大豆】、生姜、食塩、鶏塩麹の素【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 豚肉、塩たれ【小麦、ごま、大豆、ゼラチン】 ほうれん草、コーン、三温糖、サラダ油、ライトツナフレーク【大豆】、すし酢【小麦】、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、ぶどう糖、砂糖、食塩、乾パン粉、鰹節、すりおろしごま、でん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶、椎茸エキス、海苔
---	---

18 ターメリックライス 黄金豚のポークカレー アロニア入りヨーグルト和え	イベント食「地産地消の日」 (低)664 (中)723 (高)782 (中学)862 低21.3 中23.0 高24.7 中学27.4 ターメリックパウダー、食塩、こしょう、オリーブ油 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレー、チキンコンソメ、豆乳クリーム、フライドオニオン、カレールウ【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 アロニアパウダー、みかん缶、白桃缶、ナタデココ、ヨーグルト、上白糖
---	--

19 ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい2コ キャベツのナムル	(低)669 (中)728 (高)786 (中学)864 低28.6 中30.8 高33.1 中学36.7 豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、生姜、でん粉、清酒、豆板醤、みそ、しょうゆ、三温糖、麻婆豆腐の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 えび、いとよりだいすり身、玉葱、豚脂、パン粉、砂糖、食塩、しょうゆ、粉末状植物性たん白、魚介エキス、チキンスープ、発酵調味料、小麦粉【えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 キャベツ、人参、もやし、白ごま、ごま油、しょうゆ、鶏ガラスープ、食塩
---	---

春分の日

21 コッペパン オニオンスープ ポークフランク こぶくろ 小袋ケチャップ てづく 手作り焼きそば	(低)664 (中)672 (高)679 (中学)771 低36.1 中36.6 高37.0 中学40.5 玉葱、人参、ショルダーベーコン【豚肉】、にんにく、オリーブ油、食塩、こしょう、バジル、チキンコンソメ、ブイヨン、ラニニール 豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料【豚肉】 トマト、砂糖、ぶどう糖、糖液糖、醸造酢、食塩、玉葱、香辛料 蒸しめん【小麦、大豆】、豚肉、キャベツ、青ピーマン、こしょう、サラダ油、焼きそばソース【りんご、大豆、豚肉】
---	---

3月分の給食費の口座振替日は4月1日(月)です。
※残高不足にご注意下さい

【お知らせ】 学校給食費の保護者等負担支援(給付金)にお申し込みされた保護者のみなさまへ
給付金の支給を3月に予定しております。給付金は、学校給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。
口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。
3月分の納期限=4月1日(月)

学校給食費は、1年間に提供を予定している食数をもとに計算していますが学校の行事等(学校・学年で異なります。)により食数を消化できなかった場合は、3月分で調整します。
○令和5年度の予定食数
①小学校 193食 ②中学校1・2年生 192食 ③中学校3年生 182食
例) 小学校6年生が1年間で190食だった場合
3月分学校給食費 3,710円-810円(1食あたり270円×3食分)=2,900円

学校給食費の納め忘れにご注意ください。事情により、納めることができない場合は、必ず納付相談を行ってください。
○納付相談 平日9時~17時
○だて歴史の杜食育センター 電話 0142-23-4019
未納がある場合は食育センター職員が家庭・職場訪問いたします。

1年間の食事を振り返ろう!



「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.2

令和5年11月15日～28日に伊達市・牡警町の小学校5年生、中学校2年生のみなさんに実施した「アンケート」の結果を報告します!

【アンケート結果】

1. あなたの好きな給食、嫌いな給食はなんですか?

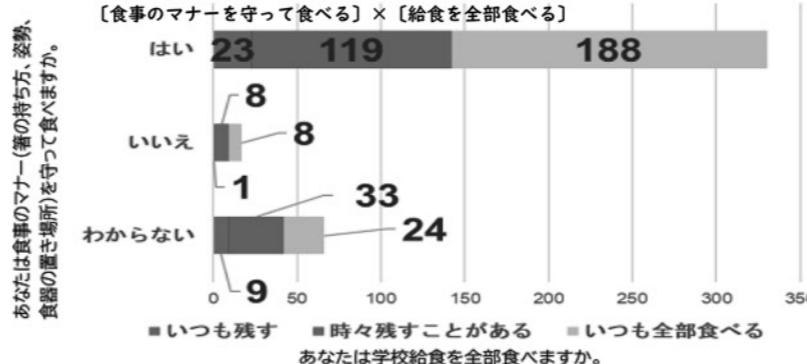
小学生		中学生		小学生		中学生	
【好きな給食】				【嫌いな給食】			
1位 カレーライス	…43票	1位 カレーライス	…38票	1位 野菜全般、特になし	…17票	1位 アロニア入りご飯	…18票
2位 ラーメン	…25票	2位 ラーメン	…38票	2位 アロニア入りご飯	…14票	2位 こんにゃくのポン酢和え	…16票
3位 揚げパン	…22票	2位 うどん	…20票	3位 魚、魚介系のおかず	…12票	3位 スープ、煮物	…11票
4位 うどん	…17票	3位 揚げパン	…15票	4位 トマト、ミニトマト	…11票	4位 アロニア、野菜全般、卵、きのこ類、パン、特になし	…8票
5位 デザート	…16票	4位 きんとんパイ	…7票	5位 きのこと類、パン	…9票	5位 トマト、酸っぱい野菜、スパゲティ	…7票
		5位 和え物	…6票				

2. あなたが「給食でたらいいな」と思うメニューはなんですか?

寿司 お刺身 フレンチトースト オムライス 菓子パン メロンパン ハンバーガー
アイス クレープ ケーキ カツ丼 ピーマンの肉詰め 焼き肉 ピザ ステーキ
炙りチャーシュー チャーハン エビフライ カルボナーラ 等…

3月14日にメロンパン登場!
他にも登場するかも…!?

3. 日ごろの食生活や、食事のマナーについて教えてください。



給食を「いつも全部食べる」と答えた人は、「食事のマナーを守って食べている」に「はい」と答える人が多かった。これからもマナーを守って気持ちよく給食を食べられるように意識していきましょう!



4. 給食への質問・意見・感想のコーナー★

質問	食育センターからのお返事
いつもどうやって給食を決めているんですか?	始めに栄養教諭が1か月の献立案をつくり、その献立案を元に調理員やセンター職員といっしょに意見を出し合って決定します。栄養バランスや彩り、残食の状況、アレルギー、予算、調理方法など、様々な観点から検討しています。
なんでご飯の日が多いのですか?	“和食”はユネスコ無形文化遺産にも登録され、その中でも米飯は和食の代表的な主食のひとつとして位置づけられています。みなさんにも和食をとおして、伝統的な食文化への関心を深めてもらいたいという思いから、伊達市では米飯を多く提供しています。

アンケートに協力してくださったみなさんありがとうございました。

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう!

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

★児童考案メニュー★

食に関する授業の中で、栄養バランスや季節感、いづれなどを意識して、一生懸命考えてくれました。

西小学校6年生考案メニュー

5日 こんだての、アピールポイントは、季節感を意識して冬野菜をたくさん入れたところ

牡警中学校1年生考案メニュー

7日 この給食のアピールポイントは、みんなが大好きなナンを主食にして、煮えかした、おかしんのかぼちゃを使って、かぼちゃブロックにして、おいしく、栄養バランスが良くなるようにしたところ

東小学校6年生考案メニュー

15日 ビタミンが豊富です。彩りを重視して考えました。冬が旬の鱈を入れることで、季節を感じることが出来ます。栄養をバランスよく取り入れられるようにしました。

無償提供していただきました!

8日の「ほたて貝柱フライ」は、北海道漁業協同組合連合会より、無償で提供していただきました。