



2024年

# 3月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>けんちょうは、山口県の郷土料理です。地域によっては「けんてん」「けんちょう煮」とも呼ばれています。大根や人参などの野菜と豆腐を煮た料理で、給食ではしょうゆ、砂糖、みりんを味付けしていますが、地域によってはみそ味のけんちょうもあります。</p>	<p><b>ひなまつり</b></p> <p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、女の子の成長と将来の幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。給食では、ひな祭り献立を実施します。給食室で作ったちらしずしの具を、白いごはんと混ぜて食べます。</p>			<p><b>1 ひなまつり献立</b></p> <p>○ ちらしずし                  ◎ ちゃんこ鍋                  ☆ 三色団子</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>○ 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ 干しいたけ 白ごま だし昆布 削り節 砂糖 みりん 淡しょうゆ 酢 塩                  ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 白菜 大根 小松菜 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん                  ☆ 三色団子</p>
<p><b>4</b></p> <p>◎ 野菜たっぷり 栄養満点韓国風 豆乳スープ                  ○ じゃがいもの ごま炒め</p> <p><b>ごはん</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>◎ 菜の花のクリーム スパゲティ                  ○ 小松菜とコーンの ソテー                  △ 和泉いちごジャム</p> <p><b>コッペパン</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>一般選抜 出願</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>◎ カレーライス                  ○ 海草サラダ                  ☆ キャラメル ケーキ</p> <p><b>むぎごはん</b></p>	<p><b>8 卒業お祝い献立</b></p> <p>□ 赤飯                  ○ ミンチカツ                  ◎ お祝いすまし汁                  ☆ クレープ</p> <p><b>7ル7ルせせはん</b></p>
<p>◎ 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 白ねぎ 土しょうが 鶏がらスープ 白ごま 油 にんにく 濃しょうゆ 豆乳 信州みそ ごま油 中華スープ コチュジャン                  ○ 鶏がらスープ 白ごま 油 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ スパゲティ 鶏肉 人参 菜の花 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン スキムミルク 塩 こしょう                  ○ ショルダーベーコン 小松菜 とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう                  △ 和泉いちごジャム</p>		<p>◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉                  ○ 人参 もやし 干わかめ 酢 ごま油 砂糖 淡しょうゆ                  ☆ 米粉 ベーキングパウダー 油 塩 手亡豆ペースト 砂糖 グラニュー糖</p>	<p>□ アルファ化赤飯 油 小袋ごま塩                  ○ ミンチカツ 油 砂糖 ウスターソース                  ◎ 祝かまぼこ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 大根 えのきたけ 削り節 淡しょうゆ だし昆布                  ☆ クレープ</p>

3年生のみなさん、いよいよ中学校を卒業する時が近づいてきましたね。

みなさんは、小学校から9年間、給食を食べてきましたが、卒業とともに『給食』は終わります。

石尾中学校での3年間の給食はいかがでしたか？

「今日の給食美味しそう」「魚、嫌や」「先生、今日の給食美味しかったわ」等々

毎日、給食室や廊下でみなさんが声をかけてくれるのが、とても嬉しかったです。

この1年間、みなさんの喜ぶ顔や楽しそうな様子を思い浮かべながら、調理員さんと一緒に給食を作ってきました。

給食を食べる一人ひとりを大切に思いながら、作り続けました。もちろん、調理員さんたちも同じ思いです。

私達の思いのこもった給食を食べ続けてきたみなさん一人一人は、だから、かけがえのない存在です。

まずは、自分自身を大切にしてください。

そして同じように、他の人たちのことも大切にできる人になって下さい。

これから、様々な出来事に直面することでしょう。そんな時、給食を思い出し、「自分はかけがえのない存在なんだ」と自信をもつきっかけになってもらえたら嬉しいです。

『食』という字は『人』を『良』くすると書きます。

自分自身を良くする食事を選び、作っていける大人へと成長して欲しいと願っています。



## 赤飯

日本ではお祝い事に赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤色には悪いことをはらう力があるといわれていました。また米は価値の高い特別な食べ物として考えられていたため、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そのお供えのおさがりとして、人々が赤米を食べ始めたことされています。赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられていました。その後、品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消しましたが、赤い米を食べる習慣は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけた赤飯が食べられるようになったと考えられています。



## 今年度の給食をふり返ろう！

- ✓手洗いを忘れずにできた
- ✓後片付けがきちんとできた
- ✓はしを正しく使えた
- ✓給食の準備を協力してできた
- ✓感謝の気持ちをもって食べることができた
- ✓よい姿勢で食べた



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1種別比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
3月栄養価平均値	816	13.6	22.7	359	95	2.7	3.7	466	0.59	0.55	33	2.6	4.6
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上