

令和5年度 3月 予定献立表

給食目標 食生活の反省をしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示						
			赤	緑	黄	体をつくる もとなる食品		体の調子を整える もとなる食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)			
						1群	2群	3群						4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質						炭水化物	脂質	
魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類	小学3,4年生	中学生									
1金	ごはん	手まりふのすまし汁 エビフライ 春色和え ひなあられ	豆腐 エビフライ ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	大根 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし	米 てまりふ ひなあられ	油	ひなまつり献立 菱餅をくだいて作るひなあられや、手まりの形の麩(ふ)でお祝いします。	592 22.7 19.1 1.5	724 26.5 21.8 1.8					
4月	ごはん	春の沢煮椀 三色そばろ(小学生) サバのみそ煮(中学生) 梅かつおあえ、にんじんいよかんゼリー	豚もも肉 かまぼこ とりひき肉 卵 かつおぶし	牛乳	にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 だけのこ 長ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ もやし	米 さとう にんじんいよかん ゼリー	油	受験応援献立 中学3年生の合格を願って、縁起をかついだ給食です!	598 25.2 17.2 2.1	773 28.0 24.3 2.6					
5火	ココア揚げパン(北小・中学)/黒糖パン(南小)	大根と豚肉のスープ トマトオムレツ ごぼうサラダ	豚もも肉 トマトオムレツ	牛乳	にんじん ごまつな	しめじ 大根 ごぼう きゅうり キャベツ	コッパン さとう /黒糖パン	油 ごま油	一年を振り返り、よくかんで食べることができていましたか?周りの人より早く食べ終わる人ややわらかい食べ物好きな人は要注意。	612 24.3 18.4 2.9	842 29.4 35.1 3.6					
6水	ごはん	信州ベジ多みそ汁 とり肉のおいだれ焼き 凍り豆腐のごまあえ	生揚げ みそ とりもも肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ りんご キャベツ	米 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま	今年度も長野県の郷土料理がたくさん登場しました。今日は上田のご当地料理に、長野県の郷土食材、健康長寿の秘訣がかかれています。	600 26.0 20.1 1.9	745 31.5 23.5 2.4					
7木	ごはん	いものこ汁 気仙沼カツオカツ 三陸わかめの酢のもの	とりもも肉 みそ カツオカツ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 しらたき さといも さとう	油	東北応援献立 東日本大震災からもうすぐ14年。被災地を想い、特産を味わいましょう。	598 20.1 19.4 2.2	719 23.9 20.7 2.6					
8金	ごはん	マーボー豆腐 ヤンニョムチキン 海そうサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 とりもも肉 ツナ	牛乳 海藻 わかめ	にんじん ごまつな	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ とうもろこし	米 さとう 片栗粉 はちみつ	油 ごま油	中学1年生が考えた献立④ 辛みのあるマーボー豆腐で体が温まりますね。	700 30.4 28.0 2.0	887 38.2 34.5 2.5					
11月	もち麦入り ごはん	かきたま汁 焼きぎょうざ ひじきサラダ 市田ヨーグルト	卵 ぎょうざ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな チンゲン菜	玉ねぎ 大根 干しいたけ キャベツ	米 麦 片栗粉 さとう	ごま	小学6年生が考えた献立④ 6年4組の皆さんが、体に必要なカルシウムがとれるようにと考えました。	618 24.7 17.9 1.8	770 29.9 20.4 2.2					
12火	米粉パン	クラムチャウダー アルプスサーモン/鮭の-リクテ- おからのまぜこサラダ ブルーベリージャム	あさり アルプスサーモン/鮭 おから ロースハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ レモン汁 キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも 米粉 さとう ブルーベリージャム	オリーブ油	アルプスサーモン提供献立 高森町商工会名物料理研究委員会から中学3年生にアルプスサーモンが届きます!	794 39.2 30.1 3.0	962 47.3 35.8 3.6					
13水	わかめ ごはん	ABCスープ ささみのレモン風味 のりチーズ和え いちごクレープ	ベーコン とりささみ	牛乳 わかめ のり チーズ	にんじん ごまつな	玉ねぎ 大根 レモン汁 キャベツ もやし	米 ABCマカロニ 片栗粉 さとう いちごクレープ	油	南小好きな給食献立 小学生の給食の締めくくりは、南小のリクエスト!人気の料理が並んでいますね。	659 28.6 20.6 1.8	805 36.1 22.9 2.1					
14木	玄米入り ごはん	ミートビーンズカレー えびシューマイ チキンサラダ	豚ひき肉 大豆 凍り豆腐 えびシューマイ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ごまつな	玉ねぎ りんご キャベツ	米 玄米 じゃがいも 米粉 さとう	油 バター	中学生の給食の締めくくりはカレーです!3年生にとっては最後の学校給食。この一年を振り返りながら、友達や先生と楽しく味わってください。	856 33.0 28.0 2.4						

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事にになります。参考にしてみてください。

歯によい献立

適塩献立

太字の食品は高森町産です!

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学3,4年生、 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

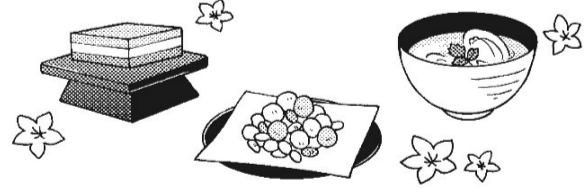
当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp

【出典】(c)少年写真新聞社SeDoc, 2022, 2023

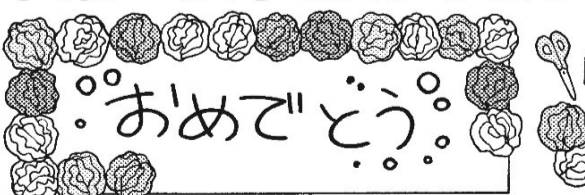
食育だより

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



卒業・進学おめでとう!



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考に、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

マナーを守って食べましたか?

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>

注意! 脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。

か・ち・も・な・い?

頭がよくなるサブリメント? ... 待って! その情報、確かでない! ... 効果があった人もたくさんいるね ... アップしたいの宿題からだよ ... ファイト!

家族みんなで家庭の仕事をしよう!

家庭の中では、年齢や立場の違う家族が協力して生活しています。家庭の仕事は、買い物、食事づくり、部屋の掃除、ごみ出し、風呂掃除、洗濯などたくさんあります。仕事の仕方を調べたり、家族に教えてもらったりして、自分でできることを増やしながら、家族と協力して取り組みましょう。



給食の人気レシピ

カラー写真を見たい
方はこちらへ➡



ワカサギの南蛮づけ(1月26日登場)

【材料(4人分)】

- ・わかさぎ 160g
- ・片栗粉、揚げ油 各適量
(南蛮だれ)
- ・濃口しょうゆ 小さじ1・2/3
- ・三温糖 大さじ1
- ・料理酒 小さじ1・1/2
- ・酢 小さじ1
- ・おろし生姜 少々(0.5g)
- ・七味唐辛子 少々

【作り方】

- ①鍋に南蛮だれの調味料のうち酢以外を入れて煮立て、酢を入れて再度煮立てる。
- ②わかさぎに片栗粉をまぶし、骨まで食べられるようカリッと揚げる。
- ③①に揚げたての②を入れて絡め、できあがり。

カリカリに揚げたワカサギと甘酸っぱい南蛮だれで、魚が苦手でも「おいしかった!」の声が届きました。



とり肉とかぼちゃの揚げ煮(2月7日登場)

【材料(4人分)】

- ・とりもも肉 150g
(肉下味)
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・かぼちゃ(種を除く) 200g
- ・片栗粉、揚げ油 各適量
(たれ)
- ・濃口しょうゆ 小さじ2・2/3
- ・三温糖 大さじ1・2/3
- ・酢 小さじ2・2/3
- ・みりん 小さじ1
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ①とり肉は2cm角に切り、下味をつけておく。
- ②かぼちゃは1.5cm角に切る。
- ③鍋にたれの調味料のうち酢以外を入れて煮立て、酢を入れて再度煮立てる。
- ④かぼちゃは素揚げ、とり肉は片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤③に④を入れて絡め、できあがり。

中学生や先生から「作り方を知りたい!」とのリクエストが届きました。大量に作るとかぼちゃが崩れますが、「味に一体感がでておいしい」との声も。



ごまネーズサラダ(2月6日登場)

【材料(4人分)】

- ・じゃがいも 3/4 個(130g)
- ・にんじん 1/5 本(40g)
- ・キャベツ 50g
- ・チンゲン菜 30g
- ・ツナ 25g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・酢、上白糖 各小さじ1/2
- ・白すりごま 大さじ1・1/2

【作り方】

- ①じゃがいもは1.5cm角、にんじんはいちょう切り、キャベツは細切り、チンゲン菜は1cm幅に切り、それぞれ加熱して冷ます。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和え、できあがり。

「毎日食べてもいっくらいおいしかったです!」、「このサラダ大好きなので、うれしかったです」と、好評な意見がたくさん届きました。

