



# 3月給食たより

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
42-2211  
穂別学校給食センター  
45-2888

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝する「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番です。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。ぜひ、新たなスタートに向けて自分の1年の食生活を振り返る1か月にしましょう。

### 給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。口の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。おうちのひとと相談しながら行うのもおすすめです。

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

### 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くしらもち (山形県)
- ふんぶつ 金花糖 (石川県金沢市)
- うすまきもち (香川県)

給食では、ひしもちカラーのゼリーが出ます。

### \* 3月の給食メニュー \*

3月の給食メニューは、鶴川地区・穂別地区の中学校3年生にもう一度食べたい給食アンケートをとり、その内容を反映させております。むかわ町の給食を食べるみなさんが給食時間を楽しくするようメニューがたくさん入っている予定です。特にリクエストが多かったメニューは、【あげパン・人参シリシリ】でした。他にも、アンケートに書いてあったメニューが多数入っています。  
小学校6年生・中学校3年生の皆さんご卒業おめでとうございます！

- 3/1 ひなまつりメニュー・・・すまし汁にはかわいなお花の形や丸い形の麩が入っています。ひしもち色のゼリーもお楽しみに
- 3/4 むかわ食育の日・・・今月はむかわ町のお隣厚真町にあるハンバーグレストラン真鹿さんの、鹿肉をつかったおいしいハンバーグを提供予定です。
- 3/8 パンの日の変更・・・給食センターの都合で、この日のみパンは金曜日へ変更です！リクエスト上位のあげパンを提供予定です。




〇〇〇ごあいさつ〇〇〇

今年度もむかわ町の学校給食運営へご理解とご協力をありがとうございました。今後も学校給食センター職員一同安心・安全な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

2024年(令和6年)

# 3月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
福川学校給食センター  
種別学校給食センター

月	火	水	木	金																				
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1,2年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>【3月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>小低 493kcal</td> <td>22.8g</td> <td>18.4g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>小中 574kcal</td> <td>25.2g</td> <td>19.5g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>小高 644kcal</td> <td>27.2g</td> <td>20.6g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>生徒 731kcal</td> <td>31.2g</td> <td>23.9g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 493kcal	22.8g	18.4g	2.0g	小中 574kcal	25.2g	19.5g	2.3g	小高 644kcal	27.2g	20.6g	2.5g	生徒 731kcal	31.2g	23.9g	3.0g		<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・にら・ほうれんそう・しいたけ・干しいたけ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p>		<p>1 小低491Kcal・小中558,3Kcal・小高671Kcal・中748Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>三色ゼリー入りフルーツミックス</li> </ul> <p>米・麦・わかめ・水あめ・食塩・昆布エキス・酵母エキスパウダー</p> <p>豆腐(大豆)・花枝(小麦・グルテン・着色料)・豆粒(小麦・黒糖・着色料)・長ねぎ・えのき・わかめ・昆布・かつお節・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・醤油・酒・食塩</p> <p>豚肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・醤油・みりん・三温糖</p> <p>白玉・三色ゼリー(糖類、植物油類、乳たんぱく、ホエイパウダー、杏仁露、グリ化剤、香料、着色料、酸味料、乳化剤、乳酸Ca、ヒタミンC、乳)・甘藷まんじゅう・りんご缶・もも缶</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																					
小低 493kcal	22.8g	18.4g	2.0g																					
小中 574kcal	25.2g	19.5g	2.3g																					
小高 644kcal	27.2g	20.6g	2.5g																					
生徒 731kcal	31.2g	23.9g	3.0g																					
<p>4 小低504Kcal・小中579Kcal・小高659Kcal・中832Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>三平汁</li> <li>鹿肉入りハンバーグ</li> <li>きゅうりのおかか和え</li> </ul> <p>むかわ産の日</p>	<p>5 小低474Kcal・小中555Kcal・小高635Kcal・中814Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しいたけのみそ汁</li> <li>鮭のチャンチャン焼き風</li> <li>大豆とひじきの甘辛煮</li> </ul>	<p>6 小低568Kcal・小中657Kcal・小高739Kcal・中913Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チキンカレー</li> <li>人参シリシリ</li> <li>元氣ヨーグルト</li> </ul>	<p>7 小低527Kcal・小中591Kcal・小高628Kcal・中707Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>豚骨ラーメン</li> <li>揚げきょうざ(2個)</li> <li>春雨の中華和え</li> </ul>	<p>8 小低597Kcal・小中684Kcal・小高766Kcal・中949Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉あげパン</li> <li>クイティオ入りオニオンスープ</li> <li>レモンサラダ</li> </ul>																				
<p>米・麦</p> <p>じゃがいも・大根・人参・つきこんぱく・たら・長ねぎ・豆腐(大豆)・昆布・かつお節・酒・醤油・塩</p> <p>豚肉・鹿肉・牛肉・牛脂・玉ねぎ・大豆油・塩こうじ・塩・クチャップ・粉チーズ・ガーリックパウダー・ブラックペッパー・ナツメグ・昆布・酵素・卵・乳</p> <p>きゅうり・かつお節・醤油</p>	<p>米・麦</p> <p>しいたけ・人参・長ねぎ・油揚げ(大豆)・昆布・かつお節・みそ</p> <p>鮭・みそ・酒・みりん・三温糖・長ねぎ・しょうが</p> <p>大豆・ひじき・人参・白滝・豚肉・こめ油・醤油・みりん・三温糖・酒・ごぼろ</p>	<p>米・麦</p> <p>鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ダイズトマト缶・にんにく・しょうが・バター(乳)・りんご・ソニオン・赤ワイン・NSカレールー(小麦粉・加工油脂・砂糖・カレー粉・ぶどう糖・コーンスターチ・オニオンパウダー・たん白加水分解物・酵母エキス・カラメル色素・大豆)・とろけるカレールー(小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白米・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素)・カレー粉・クミン・ガラムマサラ・コリアンダー・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料)・ウスターソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・醤油</p> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・油揚げ(大豆)・ふなしめし・大根・人参・長ねぎ・干しいたけ・昆布・かつお節・醤油・みりん・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)</p>	<p>小麦粉・食塩・かんすい</p> <p>玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・しょうが・にんにく・豚肉・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉・チキストリン・酵母エキス)・コシヨウ・とりガラスープ(鶏肉)・つと(たら・でん粉・砂糖・食塩)・豚骨ラーメンスープ(ホウキエキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖・オニオン・ガーリック・豚脂)・ごま油・動物油脂・香辛料・アミノさん・酒精・加工でん粉・キサンタンガム・小麦・大豆・ごま</p> <p>豚肉・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ・大豆たんぱく・ごま油(ごま・大豆)・みりん・風船調味料・砂糖・しょうゆ・食塩・コシヨウ・小麦粉・酒・こめ油</p>	<p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・きな粉(大豆)・こめ油</p> <p>小麦粉・めんこん・まぐろこめ油揚げ・人参・エッグア(大豆)・ヨーグルト(乳)・三温糖・コシヨウ・レモン果汁</p>																				
<p>11 小低452Kcal・小中538Kcal・小高624Kcal・中779Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめスープ</li> <li>ピビンパ(サラダ)</li> <li>ナムル</li> </ul>	<p>12 小低430Kcal・小中527Kcal・小高591Kcal・中762Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>ボト</li> <li>たらのパジル焼き</li> <li>もやしカレーサラダ</li> </ul>	<p>13 小低479Kcal・小中554Kcal・小高634Kcal・中812Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめのみそ汁</li> <li>鮭のごま味噌焼き</li> <li>スパゲティサラダ</li> </ul>	<p>14 小低482Kcal・小中532Kcal・小高564Kcal・中668Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>かしわうどん</li> <li>チーズフォンデュサンドコロック</li> <li>白菜のおかか和え</li> </ul>	<p>15 小低512Kcal・小中592Kcal・小高662Kcal・中751Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>春雨スープ</li> <li>厚揚げのチリソース炒め</li> <li>切干大根のサラダ</li> </ul>																				
<p>米・麦</p> <p>中華だし(大豆・豚肉・鶏肉・チキストリン・酵母エキス)・醤油・食塩・コシヨウ・豆腐(大豆)・長ねぎ・もやし・わかめ・ごま</p> <p>豚肉・しょうが・にんにく・切干大根・人参・干しいたけ・みそ・みりん・三温糖・トウバンジャン・もやし・チンゲンサイ・ごま・ごま油(ごま・大豆)・大豆・醤油</p> <p>もやし・人参・きゅうり・醤油・三温糖・酢・ごま油(ごま・大豆)・ごま</p>	<p>小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ワインナ(豚肉・鶏肉)・ベーコン(豚肉)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚脂パウダー・酵母エキス・野菜)・コシヨウ・白ワイン</p> <p>たら・食塩・コシヨウ・エッグア(大豆)・パン粉・パジル・パセリ・粉チーズ(乳)</p> <p>もやし・ハム(豚肉)・枝豆・キャベツ・フレンチドレッシング(油・砂糖・酢・食塩・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆)・カレー粉</p>	<p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・豆腐(大豆)・長ねぎ・わかめ・えのき</p> <p>鮭・みそ・三温糖・みりん・醤油・ごま</p> <p>スパゲティ・キャベツ・人参・チーズ(乳)・エッグア(大豆)・食塩・コシヨウ・三温糖</p>	<p>小麦粉・食塩</p> <p>鶏肉・油揚げ(大豆)・ふなしめし・大根・人参・長ねぎ・干しいたけ・昆布・かつお節・醤油・みりん・酒・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)</p> <p>ほうろく・チーズ・動物油脂・砂糖・パン粉・食塩・小麦粉・植物油類・米粉・大豆たんぱく・でん粉・乳化剤・増粘多糖類・乳・大豆・こめ油</p> <p>白米・キャベツ・醤油・かつお節</p>	<p>米・麦</p> <p>春雨・ハム(豚肉)・白米・人参・シャント(野菜エキス)・油類・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま・ごま油・酒・食塩・コシヨウ・とりガラスープ(鶏肉)</p> <p>鶏肉・厚揚げ(大豆)・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・クチャップ・とりガラスープ(鶏肉)・でん粉・三温糖・トウバンジャン・醤油・酒・こめ油・コシヨウ・食塩・ごま油(ごま・大豆)</p> <p>切干大根・鶏肉・人参・きゅうり・玉ねぎドレッシング(玉ねぎ・植物油類・しょうゆ・砂糖・酢・食塩・かつおエキス・香辛料・しいたけ・酵母エキス・赤ヒューマン・小麦・大豆)</p>																				
<p>18 小低525Kcal・小中603Kcal・小高680Kcal・中770Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>さばカレーカツ</li> <li>ごま和え</li> </ul>	<p>19 小低520Kcal・小中613Kcal・小高677Kcal・中817Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン※</li> <li>コンソープ</li> <li>白身魚フライ</li> <li>リヨネーズポテト</li> </ul>	<p>20 春分の日</p>	<p>21 小低551Kcal・小中634Kcal・小高688Kcal・中776Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティ</li> <li>ミートスパゲティ</li> <li>ひじきサラダ</li> </ul>	<p>22 修了式</p>																				
<p>米・麦</p> <p>じゃがいも・人参・油揚げ(大豆)・長ねぎ・みそ・煮干し(いわし)・昆布</p> <p>さば・パン粉・小麦粉・バターミックス・カレー粉・食塩・コシヨウ・水・こめ油・大豆</p> <p>小松菜・白米・人参・ごま・醤油・三温糖</p>	<p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・豆</p> <p>玉ねぎ・人参・コーン・クリームコーン・脱脂粉乳・牛乳・オリーブ油・小麦粉・コーンクリーム(コーン・小麦粉・クレーミングパウダー・砂糖・でん粉・大豆・油・チーズ・乳・牛肉)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚脂パウダー・酵母エキス・野菜)・生クリーム(乳)・コシヨウ・塩</p> <p>ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆・炭酸Ca・アミノ産・ピロリン酸塩・こめ油</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター(乳)・ベーコン(豚肉)・食塩・コシヨウ</p>	<p>春分の日</p> 	<p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>玉ねぎ・人参・豚肉・しょうが・にんにく・こめ油・しいたけ・ミートソースデリカ(玉ねぎ・人参・トマト・油・牛肉・豚肉・大豆・小麦・香辛料・加工でん粉)・ミートソース(玉ねぎ・人参・大豆・豚肉)・トマトケチャップ・油類・鶏肉・植物油類・米粉・大豆たんぱく・でん粉・乳化剤・増粘多糖類・乳・大豆・こめ油</p> <p>人参・枝豆・まぐろこめ油揚げ・コーン・ひじき・醤油・酢・三温糖・ごま油(ごま・大豆)</p>	