



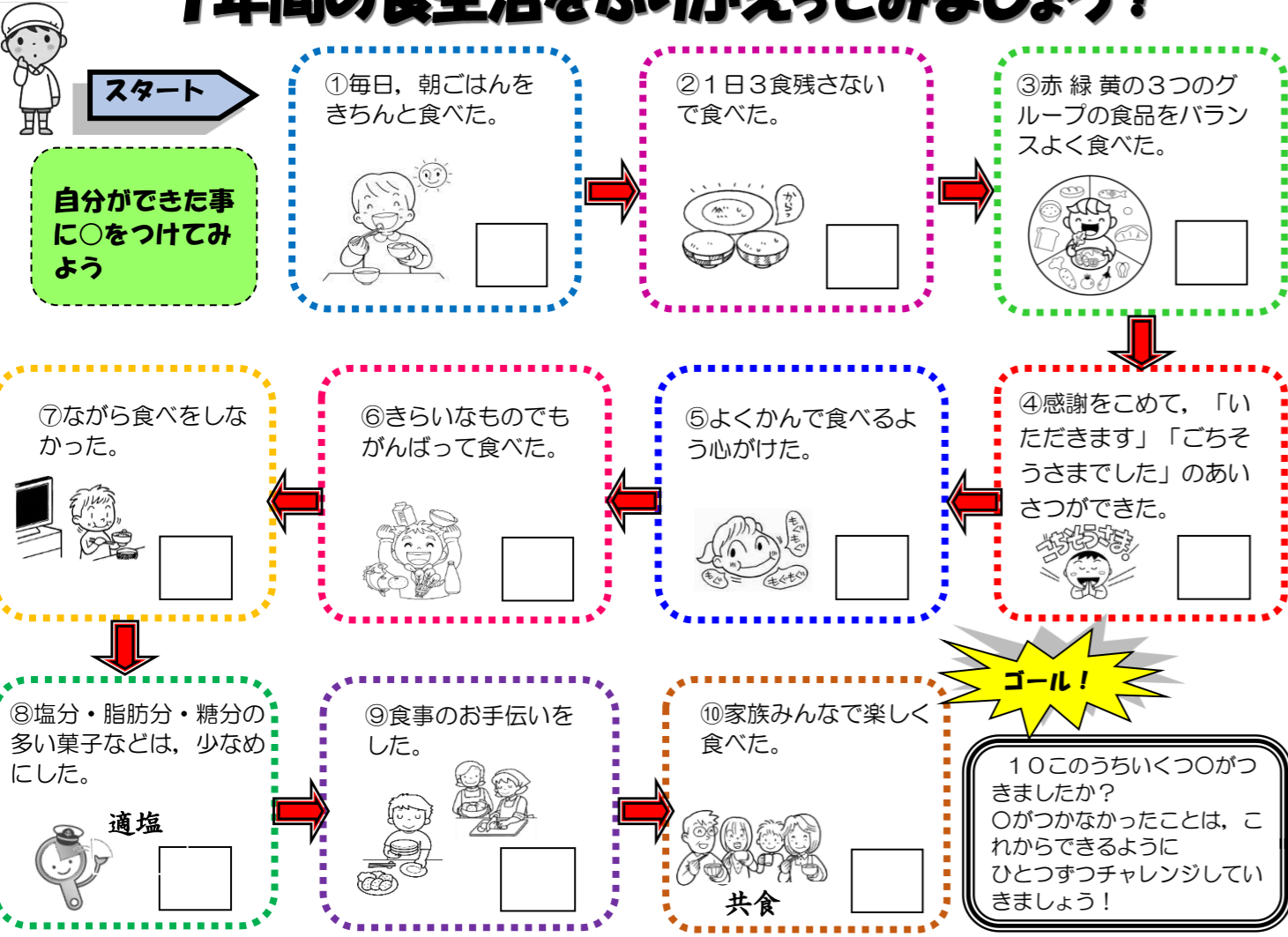
# 給食だより 3月



3月は学年のまとめ、そして、新しい学年等、旅立ちの準備の月でもあります。  
規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕ごはんをしっかりと味わいながら食べて、4月からの生活に向けた準備をしていきましょう。



## 1年間の食生活をふりかえってみましょう！



**「ひろしま給食100万食プロジェクト」**  
「ひろしま給食 元気と笑顔の みなもとじゃけん」

今年度も、広島県では「ひろしま給食」を県民みんなで食べることを通して「食」に関する理解や意識を高め、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進することを目的とした「ひろしま給食100万食プロジェクト」を展開します。

給食では、3月1日(月)に広島県教育委員会賞を受賞した「パワーをつけろ! スタミナがんとす丼」が登場します。具をごはんの上のせていただきます!

また、同じ日に、川尻小学校5年生児童が考案したメニュー「元気アップ! 五ツ干しサラダ」を提供します。5つの「干し」(切り干し大根、干しいたけ、しらす干し、干しひじき、切り干し昆布)がはいった栄養満点のおかずです。給食を食べてパワー全開だ〜!



(参考資料: 「たよりになるね! 食育ブック5」 (少年写真新聞社))

## 令和3年3月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
1 ごはん、牛乳 トンテキ インゲンソテー パワーをつけろ! スタミナがんとす丼 元気アップ! 五ツ干しサラダ <b>7・8年休み</b> エネルギー 876 kcal	2 ごはん、牛乳 鶏のから揚げ もやしのソテー ゆずドレサラダ 小袋袖子かつおドレッシング パイン缶 <b>7・8年休み</b> エネルギー 860 kcal	3 ちらし寿司、牛乳 さけの塩麹焼き ごぼうのかき揚げ ちらし寿司の具 (まぐろ、カニカマ、卵) ブロッコリーおかかからめ 春のすまし汁 行事食: ひなまつり エネルギー 819 kcal	4 ごはん、牛乳 ミックスフライ (チキン、えび) 炒めビーフン 豆腐の中華煮込み きゅうり生酢 エネルギー 856 kcal	5 ごはん、牛乳 さばの味噌煮 がんも・大根煮 たらこスパゲティ ほうれん草のごま和え 鉄分が豊富: ほうれん草 エネルギー 868 kcal
8 ごはん、牛乳 新潟たれカツ キャベツ炒め 春雨サラダ チーズポテト <b>9年休み</b> エネルギー 795 kcal	9 ごはん、牛乳 さわらの磯辺揚げ インゲンと コーンのソテー 肉団子の酢豚風 白菜のナムル <b>9年休み</b> エネルギー 832 kcal	10 ピタパン、牛乳 ビーフコロッケ ポイルブロッコリー ポークビーンズ ツナサラダ コーンポタージュスープ ピタパンに色々な具材をはさんで食べてね。 エネルギー 807 kcal	11 ごはん、牛乳 鶏肉の甘辛揚げ もやしのソテー 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と えのきのおひたし エネルギー 827 kcal	12 <b>全校休み</b>
15 <b>全校休み</b>	16 わかめごはん、牛乳 ホキのトマトソース キャベツソテー 春雨の炒め物 大学いも ヨーグルト エネルギー 783 kcal	17 ごはん、牛乳 酢鶏 ほうれん草の卵炒め ひじきの炒め煮 不足しがちな海藻類: ひじき エネルギー 866 kcal	18 ごはん、牛乳 さけの洋風焼き ポイルブロッコリー あげ出し豆腐 もやしのさっぱり和え タピオカフルーツ エネルギー 800 kcal	19 ごはん、牛乳 デミグラスハンバーグ マカロニソテー カルちゃんサラダ インゲンおひたし エネルギー 860 kcal
22 麦ごはん、発酵乳 さっぱり揚げ豚 小袋おろしポン酢 ポイルキャベツ 枝豆 蒸しゆーまい ピリ辛大根 エネルギー 791 kcal	23 ごはん、牛乳 メンチカツ ほうれん草と コーンのソテー 五目豆 もやしのナムル わかめのみそ汁 エネルギー 796 kcal	24 ごはん、牛乳 あじの中華あんかけ じゃがいもカレー煮 ブロッコリーごま和え エネルギー 821 kcal	<p>《マークの説明》</p> <p>汁物がある日です</p> <p>卵料理の日です</p> <p>みんなで給食を食べよう ◆5月から給食を希望される場合... 2月25日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p>	

**3年生のみなさん  
ご卒業おめでとうございます!**

何事も、健康な体があってこそです。あなたの体は、あなたが食べたものでつくられることを忘れず、「食べることを大切にして下さいね。」

**卒業おめでとう!**

**桃の節句**

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司等があります。  
給食では、3月3日(水)に「ちらし寿司」をとりいれています。ちらし寿司に、具(まぐろ、カニカマ、卵)をのせて食べて下さいね。

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。  
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

## 献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和3年3月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。  
 ※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小 麦	そば	落 花生	え び	か に	
1	月	ごはん	ごはん(米)								
		トンテキ	豚ロース・酒・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・ウスターソース・ケチャップ・みりん・にんにく・でん粉			●					
		インゲンソテー	さやいんげん・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう								
		★パワーをつけろ！ スタミナがんとす丼	(冷) がんす・食油・卵・しらす干し・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●					
		元気アップ！ 五ツ干しサラダ	切干大根・細切り昆布・干しいたけ・しらす干し・干ひじき・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・きゅうり・ロースハム・りんご酢・ごま油・食塩・白いりごま	●	●	●					
		牛乳	牛乳		●						
2	火	ごはん	ごはん(米)								
		鶏のから揚げ	鶏もも・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油			●					
		もやしのソテー	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		ゆずドレッシング	大根・キャベツ・きゅうり・(冷) カーネルコーン・ロースハム	●	●	●					
		小袋柚子かつおドレッシング	ノンオイル柚子かつおドレッシング			●					
		パイン缶	パインアップル缶								
3	水	ごはん	ごはん(米)								
		さけの塩麹焼き	(冷) さけ切り身・塩麹・酒・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●					
		ごぼうのかき揚げ	ごぼう・(冷) 枝豆むきみ・人参・天ぷら粉・食塩・食油			●					
		★ちらし寿司の具	まぐろ味付けフレーク・かにかまフレーク・卵・食塩・上白糖・食油	●		●				●	
		ブロッコリーおかかがらめ	ブロッコリー・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・和え物用削り節			●					
		春のすまし汁	切りふ・玉ねぎ・菜の花・うすくちしょうゆ・食塩・かつおだし			●					
4	木	ごはん	ごはん(米)								
		ミックスフライ	(冷) チキンカツ・(冷) えびフライ・食油			●				●	
		炒めビーフン	ビーフン・豚もも・玉ねぎ・青ピーマン・人参・食油・中華だし・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう・ごま油			●					
		豆腐の中華煮込み	豚もも・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・チンゲン菜・しょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●					
		きゅうり生酢	カットわかめ・きゅうり・人参・食酢・上白糖・食塩			●					
		牛乳	牛乳		●						
5	金	ごはん	ごはん(米)								
		さばの味噌煮	(冷) さば切り身・しょうが・中みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒			●					
		がんもどき・大根煮	がんもどき・大根・さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●					
		たらこスパゲティ	スパゲティ・食塩・食油・玉ねぎ・オリーブ油・(冷) たらこ・酒・コンソメスープの素・こしょう・乾燥パセリ			●					
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●					
		牛乳	牛乳		●						
8	月	ごはん	ごはん(米)								
		新潟たれカツ	(冷) ヒレカツ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・かつおだし			●					
		キャベツ炒め	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう			●					
		春雨サラダ	かにかまフレーク・春雨・きゅうり・人参・きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩	●		●				●	
		チーズポテト	じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう		●						
		牛乳	牛乳		●						
9	火	ごはん	ごはん(米)								
		さわらの磯辺揚げ	(冷) さわら切り身・酒・食塩・天ぷら粉・青のり・食油			●					
		インゲンとコーンのソテー	(冷) カーネルコーン・食油・さやいんげん・食塩・こしょう			●					
		肉団子の酢豚風	(冷) チキンボール・食油・玉ねぎ・赤パプリカ・青ピーマン・たけのこ水煮・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●					
		白菜のナムル	白菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま			●					
		牛乳	牛乳		●						
10	水	ピタパン	(冷) ピタパン			●					
		ビーフコロッケ	(冷) ビーフコロッケ・食油	●	●	●					
		ポイルブロッコリー	ブロッコリー・食塩			●					
		ポークビーンズ	豚もも・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・人参・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●					
		ツナサラダ	まぐろ水煮フレーク・キャベツ・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●					
		コーンポタージュスープ	ベーコン・玉ねぎ・スイートコーン(ホール)・スイートコーン(クリーム)・乾燥パセリ・ポタージュベース・牛乳・食塩・こしょう	●	●	●					
11	木	ごはん	ごはん(米)								
		鶏肉の甘辛揚げ	鶏むね・しょうが・酒・でん粉・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・粉とうがらし			●					
		もやしのソテー	太もやし・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●					
		ほうれん草とえのきのおひたし	ほうれん草・えのきたけ・人参・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖			●					
		牛乳	牛乳		●						
12	金	麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦								
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ		●	●					
		タラのフライ	(冷) タラフライ・食油			●					
		小松菜のじゃこ炒め	小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		大根とハムのサラダ	大根・ロースハム・キャベツ・人参・(冷) カーネルコーン・和風ドレッシングしょうゆ味	●	●	●					
		みかん缶	みかん缶詰			●					
15	月	ごはん	ごはん(米)								
		豚肉のしょうが炒め	豚もも・しょうが・酒・玉ねぎ・青ピーマン・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●					
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう			●					
		薬塩を浴びた小いわし	(冷) 小いわし天ぷら・薬塩・食油			●					
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ水煮フレーク・(冷) カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●					
		牛乳	牛乳		●						

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小 麦	そば	落 花生	え び	か に
16	火	わかめごはん	ごはん(米)・炊き込みわかめ							
		ホキのトマトソース	(冷) ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・ホールトマト缶詰・玉ねぎ・食油・ケチャップ・上白糖・コンソメスープの素		●	●				
		キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう			●				
		春雨の炒め物	マロニー・小松菜・豚もも・玉ねぎ・赤パプリカ・食油・ごま油・中華だし・上白糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース			●				
		大学いも	さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト		●					
17	水	ごはん	ごはん(米)							
		酢鶏	鶏もも・しょうが・酒・でん粉・食油・玉ねぎ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・青ピーマン・ごま油・中華だし・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ			●				
		★ほうれん草の卵炒め	ほうれん草・卵・玉ねぎ・豚もも・人参・食塩・こしょう・食油	●						
		ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
18	木	さけの洋風焼き	(冷) さけ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・マヨネーズ・食油	●		●				
		ポイルブロッコリー	ブロッコリー・食塩			●				
		あげ出し豆腐	(冷) 揚げ出し豆腐・なす・食油・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・でん粉			●				
		もやしのさっぱり和え	太もやし・きゅうり・食塩・ゆかり			●				
		タピオカフルーツ	(冷) ブラックタピオカ・みかん缶・パインアップル缶			●				
		牛乳	牛乳		●					
19	金	ごはん	ごはん(米)							
		デミグラスハンバーグ	(冷) ハンバーグ(鶏・豚)・玉ねぎ・(冷) グリンピース・食油・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖			●				
		マカロニソテー	マカロニ・食塩・食油・乾燥パセリ・こしょう			●				
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮フレーク・しらす干し・キャベツ・小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		インゲンおひたし	さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
22	月	麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦							
		さっぱり揚げ豚	豚ロース・玉ねぎ・にんにく・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●				
		小袋おろしポン酢	小袋おろしポン酢			●				
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩			●				
		枝豆	(冷) 枝豆・食塩			●				
		蒸しゅうまい	しゅうまい(ポーク)			●				
23	火	ピリ辛大根	大根・人参・食油・食酢・上白糖・こいくちしょうゆ・ごま油・粉とうがらし・食塩・白いりごま			●				
		発酵乳	ジョア(ストロベリー)		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		メンチカツ	(冷) メンチカツ・食油			●				
		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草・(冷) カーネルコーン・食油・食塩・こしょう			●				
		五目豆	鶏もも・大豆水煮・板こんにゃく・人参・ごぼう・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
24	水	もやしのナムル	太もやし・ロースハム・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま・中華だし	●	●	●				
		わかめのみそ汁	カットわかめ・油揚げ・中みそ・玉ねぎ・かつおだし・葉ねぎ			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん(米)							
		あじの中華あんかけ	(冷) あじ切り身・酒・でん粉・食油・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ・ごま油・中華だし・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		じゃがいもカレー煮	じゃがいも・豚もも・人参・玉ねぎ・食油・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
ブロッコリーごま和え	ブロッコリー・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●						
牛乳	牛乳		●							

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	830kcal	15%	327mg	3.3mg	513μgRE	0.4mg	0.5mg	33mg	4.2g	2.9g
基 準	830kcal	15~20%	450mg	4mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	6.5g	3g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。  
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。  
 ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載していません。