

# 令和3年度 3月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる      あか：体をつくるもとになる      みどり：体の調子をととのえる

	月	火	水	木	金					
こんだてめい		<b>1</b> ごはん みそだれカツ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのみそ汁 牛乳 小674 中786キロカロリー	<b>2</b> 食パン チョコクリーム ホキのチーズマヨネーズ焼き ノンオイルサラダ ミネストローネ 牛乳 小703 中852キロカロリー	<b>3</b> ひな祭り献立 ちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ 菜の花のおひたし すまし汁 ひな祭り大福 牛乳 小659 中790キロカロリー	<b>4</b> ごはん あじ松葉フライ もやしのカレー炒め 道産子汁 牛乳 小686 中826キロカロリー					
		★ごはん パンこ あぶら さとう	しょうパン マヨネーズ あぶら パター マカロニ ジャがいも チョコクリーム	★ごはん さとう ひなまつりだいふく	★ごはん パンこ あぶら パター ジャがいも					
		ふたにく みそ ひじき さつまあげ だいず ★あつあげ きゅうにゅう	ホキ チーズ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	たまご のり とりにく ★とうふ なると きゅうにゅう	あじ ベーコン ふたにく みそ ぎゅうにゅう					
みどり	こんにゃく にんじん ★むきまめ たまねぎ しめじ	たまねぎ パセリ プロccoli ★キャベツ にんじん にんにく セロリ トマト	れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん きぬさや なのはな ★キャベツ コーン こまつな	もやし にんじん ビーマン にんにく たまねぎ コーン ★ねぎ						
こんだてめい	<b>7</b> ごはん 県産牛肉コロック 切りほしだいこんにもの 切干大根煮物 もずくのみそ汁 牛乳 小643 中753キロカロリー	<b>8</b> 災害に対応できる献立 わかめごはん さばみそ煮 ぶのみそ汁 パナナ かんぱん 牛乳 小653 中783キロカロリー	<b>9</b> コッパン オムレツ コールスローサラダ クリームシチュー いちご 牛乳 小745 中910キロカロリー	<b>10</b> 金中3年なし ごはん フライカレー餃子 もやしのナムル マーボー豆腐 牛乳 小713 中883キロカロリー	<b>11</b> 卒業・進級お祝い献立 赤飯 ごま塩 鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ 卵スープ 桜のケーキ 牛乳 小710 中830キロカロリー					
						★ごはん ジャがいも パンこ あぶら さとう	★ごはん かんぱん	コッパン あぶら ジャがいも バター こむぎこ	★ごはん ぎょうざのかわ ジャがいも ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	せきはん ごま さくらのケーキ
						きゅうにく さつまあげ ★とうふ もずく きゅうにゅう	わかめ さば ★とうふ ぶ ぎゅうにゅう	たまご ハム とりにく きゅうにゅう	とりにく ふたにく ★とうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく かいそう ハム なると たまご きゅうにゅう
みどり	きりほしだいこん こんにゃく にんじん こまつな ★ねぎ	★ねぎ パナナ	★キャベツ にんじん プロccoli きゅうり コーン たまねぎ いちご	もやし にんじん ほうれんそう ニラ にんにく しょうが たまねぎ	しょうが にんにく プロccoli もやし にんじん チンゲンサイ					
こんだてめい	<b>14</b> 有屋小なし ごはん さんまの蒲焼き 野菜のごま醤油和え なめこのみそ汁 牛乳 小677 中816キロカロリー	<b>15</b> 金中3年なし ポークカレーライス 春雨サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 小754 中906キロカロリー	<b>16</b> 金中なし 焼きそば 肉団子 うずら卵のスープ 牛乳 小606キロカロリー	<p><b>3/3 ひな祭り大福</b> 白(白あん)・緑(粒あん)・ピンク(こしあん)の3色がいったミニ大福です🍡</p> <p><b>3/11 桜のケーキ</b> いちご果肉を使ったレアストロベリーチーズケーキです。桜型のチョコがトッピングされています🍷</p>						
						★ごはん ごま あぶら かたくりこ	★ごはん あぶら カレールフ ジャがいも はるさめ さとう はちみつレモンゼリー	ちゅうかめん あぶら		
						さんま ★とうふ みそ きゅうにゅう	ふたにく だいず スキムミルク かまぼこ きゅうにゅう	ふたにく おありのり かつおぶし わかめ とりにく うずらのたまご きゅうにゅう		
みどり	こまつな プロccoli にんじん ★キャベツ なめこ ★ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース トマト きゅうり もやし	★キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ チンゲンサイ							

## 今月の金山産紹介

- お米 (はえぬぎ)
- キャベツ・ねぎ (夢市グループ)
- むきまめ (天口鯉屋)
- 豆腐・厚揚げ (ならだいのトーフ屋)



- 都合により、献立が変更になる場合があります。
- 小：小学校 中：中学校のカロリーになります。
- ★は金山産の食材を使用する 予定です。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

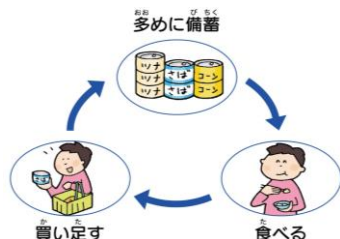
### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート
- 【飲料】
- 水
- 茶
- ジュース
- 【調味料】
- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ

日常的に備蓄をしよう!

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



## 乾物はすごい!!!

わたしたちは 味で自立たない存在……



ではない!!

常温保存! 長期保存!



栄養豊富!



日常的に備蓄して損はなし!



だから かんぽうコーナー



気づいてくれ~ 買ってくれ~!