

学校給食だより

八雲町学校給食センター

3月3日は ひな祭り



ひな祭りに飾るひな人形は、子どもに起こる災厄の身代わりになって守ってくれると言われていました。学校給食では2日に、八雲町のお米「風の子もち」と、「熊石産うるち米」を使った赤飯がですよ～!

卒業生のみなさんへ

ご卒業、おめでとうございました。

これからもしっかり食べて、元気な体でいてほしいです。みなさんが充実した毎日を送ることができるよう願っています。

学校給食人気メニューのプチ情報

【購入できるお店のご紹介】

- 焼きプリンタルト…大概食材
- カップdeヤクルト(ヨーグルト)

…マックスバリュ・ラルズ・アークス
※レンコンチップスは味の素社製ですが、近くのお店ではなかなか見かけません。Amazonなどのネットショップで販売されています。

※パニヲ大福は市販されていないそうです…

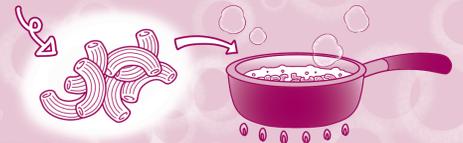
マカロニきなこのレシピ(5人分)

【材料】

- マカロニ 60g (虹型のサラダマカロニが味なじみしやすいです)
- きなこ 30g (大さじ5)
- さとう 25g (大さじ3)
- しお 0.5g (ひとつまみ)

【作り方】

- ①マカロニをゆでる(給食では表示時間より2分長くゆでました)
- ②水気をきったマカロニにきなこを混ぜる(熱々のまま混ぜるのがコツ)
- ③きなこがなじんだら砂糖と塩を加える



今年度も1年、八雲町の学校給食を楽しみながら食べてくださり、ありがとうございました。

お手紙を書いてくれた児童のみなさん、クラス全員で毎日完食してくれた生徒のみなさん、とてもうれしかったです!

3月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
2(月)	せきはん	牛乳	【ひな祭りメニュー】 おすいもの・鶏ちゃん煮・とうにゅうプリンタルト	もちごめ ごま・ふ	ぎゅうにゅう・あずき・わかめ とりにく・たまご・とうにゅう	にんじん・ながねぎ・キャベツ こまつな・にんにく・しょうが	
3(火)	コッペパン	〃	ホワイトシチュー・ぎゅうにくいりコロケ だいこんとコーンのサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう しろはなまめ・とりにく・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・パセリ だいこん・きゅうり・コーン	
4(水)	ごはん	〃	かきたまみそ汁・いわしのしょうがが煮 あつあげとじゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご・ツト いわし・あつあげ・ふたにく	にんじん・ながねぎ・しょうが たまねぎ・こまつな	
5(木)	げんりょうごはん	〃	しょうゆラーメン・はるまき・スティックチーズ	ごはん・ラーメン・ふ はるまきのか・はるさめ	ぎゅうにゅう・ふたにく・ツト チーズ	メンマ・もやし・ながねぎ しいたけ・たけのこ	
6(金)	八雲中学校2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④718 ⑤861	たんぱく質(g) ④26.8 ⑤32.2	脂質(g) ④16.9 ⑤20.2	野菜量(g) ④162 ⑤194
	ごはん	牛乳	カレー・ささみチーズフライ ブロッコリーのおかかあえ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく・チーズ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・パセリ ブロッコリー	
9(月)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・たらザンギ こまつなのごまあえ・おぼこづけ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・たら・ちくわ	なめこ・だいこん・ながねぎ こまつな・にんじん・ぶどう	
10(火)	こくとうパン	〃	オニオンスープ・チリコンカン ミニトマト(2個)	パン	ぎゅうにゅう・いとがま・だいず・とりにく ひよこまめ・えんどうまめ・いんげんまめ	たまねぎ・はくさい・にんじん トマト・レモン	
11(水)	ちらしずし	〃	【卒業お祝いメニュー】 けんちん汁・だいずとじゃこのいり煮・イチゴジュレ	ごはん・こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう・とうふ・だいず こうなご	にんじん・れんこん・しいたけ ごぼう・だいこん・ながねぎ・いちご	
12(木)	げんりょうごはん	〃	ミートボールとこまつなのスープ・やきうどん さけのなかおちやさいカツ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく とりにく・さけ	にんじん・こまつな・しょうが キャベツ・たまねぎ	
13(金)	中学校卒業式						
	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁・とりにくちゅうか丼 だいこんとチキンのサラダ	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト	キャベツ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ しょうが・だいこん・きゅうり	
16(月)	八雲小学校3年生のリクエストメニュー						
	ごはん	牛乳	チキンカレー・ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとにんじんのサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ふたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ トマト・キャベツ・きゅうり	
17(火)	きりこみパン	〃	はるさめスープ・タコスミート 野菜もちもちフライ	パン はるさめ	ぎゅうにゅう・いとがま・ふたにく だいず・チーズ・おから	はくさい・にんじん・しょうが・たまねぎ・トマト れもん・グリーンピース・コーン・にんじん	
18(水)	わかめごはん	〃	とんじる・チーズはんぺんフライ ブロッコリーとツナのサラダ	ごはん・こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ ふたにく・チーズ・はんぺん・ツナ	だいこん・にんじん・ながねぎ ブロッコリー	
19(木)	小学校卒業式						
	げんりょうごはん	牛乳	キムチラーメン・キャベツとコーンのサラダ のりつくだに	ごはん・ラーメン ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふたにく ちくわ・のり	はくさい・ら・もやし・ながねぎ・にんにく キャベツ・ぶなしめじ・コーン	
23(月)	ごはん	牛乳	いなかじる・ちくわマヨネーズやき だいずとさつまあげのもの	ごはん・こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・ちくわ・ふんにゅう チーズ・クリーム・かつおぶし・だいず・ひじき・さつまあげ	ごぼう・だいこん・にんじん ながねぎ・パセリ・さやいんげん	



5日(木)「スティックチーズ」はイチゴヨーグルト味です。

17日(火)の「タコスミート」はパンにはさんで食べてね～!

3月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	703	25.4
中学校	844	30.5

予定回数 15回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。