


令和6年
3月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

卒業おめでとうの気持ちを込めて…卒業生にはバイキング給食を良い思い出にしてほしいと思っています！

曜日 /行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 (金) 若保 保保	炊き込みいなり	油揚げ,干ひじき	米,サラダ油,いりごま	にんじん,干しいたけ		599 kcal
	すまし汁	豆腐		小松菜,長ねぎ,にんじん,えのきたけ		717 kcal
	焼きつくね	焼きつくね				
	桃のミルク寒天	牛乳	砂糖	もも缶		
4 (月)	ごはん		米			547 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,ぶなしめじ		670 kcal
	ポークチャップ	ぶた肉	サラダ油,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,エリンギ		
	おかか和え	かつお節	砂糖	にんじん,白菜,小松菜		
5 (火) 佐中 3年	味噌ラーメン	ぶた肉,みそ	中華麺,サラダ油,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,もやし,ほうれんそう,メンマ,しょうが		615 kcal
	揚げたこ焼き		たこ焼き,サラダ油			749 kcal
	パイ缶			パイ缶		
6 (水)	マーボー丼	豆腐,ぶたひき肉,みそ	米,ごま油,片栗粉	長ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく		637 kcal
	中華和え		いりごま,ごま油	白菜,小松菜,にんじん		784 kcal
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ				
7 (木)	揚げパン(ココア)		揚げパン			625 kcal
	野菜スープ	ベーコン		ほうれん草,にんじん,ぶなしめじ		671 kcal
	ミートボール	ミートボール				
	バナナ			バナナ,レモン汁		
8 (金)	わかめごはん	わかめ	米,いりごま			571 kcal
	豚汁	豚汁 中3 バイキング給食の旨	ぶた肉,豆腐	じゃがいも,つきこんにゃく		683 kcal
	ジャンボ肉しゅうまい	肉しゅうまい				
	もやしのごま和え	みそ	すりごま,砂糖	もやし,ほうれんそう,にんじん		
11 (月)	ごはん		米			602 kcal
	わかめスープ	わかめ,豆腐		玉ねぎ,長ねぎ,えのきたけ		712 kcal
	春巻き		サラダ油	春巻き		
	チャプチェ	ぶた肉	春雨,ごま油,いりごま	にんじん,ピーマン,干しいたけ,しょうが,にんにく		
12 (火)	クリームスパゲッティ	とり肉,白いんげん,牛乳,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム		680 kcal
	スパイシーポテト		じゃがいも,サラダ油			834 kcal
	菓立ちゼリー		すだちゼリー			
13 (水)	チキンカレー	とり肉,白いんげん	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく		687 kcal
	アロエヨーグルト	ヨーグルト		アロエ,みかん缶,もも缶		855 kcal
14 (木)	食パン		食パン			571 kcal
	ジュリエンスープ	ベーコン		玉ねぎ,にんじん,キャベツ,大根,パセリ		664 kcal
	はんぺんチーズフライ	はんぺん,チーズフライ	サラダ油			
	マセドアンサラダ	ハム	じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり		

15 (金) ⑧保 ⑧佐中	ごはん		米		630 kcal
	みそ汁 <small>しょう</small> <small>小6</small> <small>バイキング給食の日</small>	わかめ,みそ	じゃがいも	にんじん,長ねぎ	763 kcal
	ハムカツ	ハムカツ	サラダ油		
	野菜炒め	ぶた肉	サラダ油	キャベツ,にんじん,もやし,しょうが	
18 (月)	ごはん		米		622 kcal
	すき焼き風煮	ぶた肉,焼き豆腐	しらたき,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,白菜,えのきたけ,長ねぎ	783 kcal
	ブロッコリーのごまマヨ和え		すりごま,マヨネーズ	ブロッコリー	
	もも缶			もも缶	
19 (火) ⑧佐小	スパゲッティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラ ダ油,砂糖,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶	627 kcal
	海藻サラダ	海藻サラダ,シーチキン	オリーブ油,いりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん	769 kcal
	オレンジ			オレンジ	
21 (木)	コッペパン		コッペパン		651 kcal
	クリームシチュー	とりもも肉,脱脂粉乳,牛乳,豆乳, 白いんげん	じゃがいも,小麦粉,サラダ油, バター	玉ねぎ,にんじん	860 kcal
	ゆでウインナー	ウインナー			
	蒸し野菜サラダ		和風ドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,コーン	
22 (金) ⑧若小 ⑧浜小	五目ごはん	とりひき肉,油揚げ,干ひじき	米,しらたき,サラダ油	にんじん,ごぼう,しいたけ	681 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ	818 kcal
	白身魚フライ	白身魚(ホキ)フライ	サラダ油		
	もやしの酢味噌和え	ハム,みそ	すりごま	もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン	

※都合により、献立や材料を予告なく変更する場合があります。

～2月16日、浜佐呂間小学校にて、トップファームの井上さんに講話をしていただきました！ありがとうございました～

この日はトップファームさんの牛肉を使用した「牛汁」が提供された日で、給食の前には、クイズ形式のスライドを用いてお話をしていただきました。

現在トップファームさんでは、佐呂間町の人口より多い14000頭もの牛を飼育している、といった話や、様々な料理に使用される牛肉の部位など、興味深いお話が聞けました。浜佐呂間小学校の子どもたちも先生方も真剣に、時には驚いたりしながら聞き入っていました。

結びには「これから牛の命をいただきます。感謝の気持ちを込めて残さず食べよう」という井上さんのメッセージを受け取り、美味しく給食をいただきました。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るよう

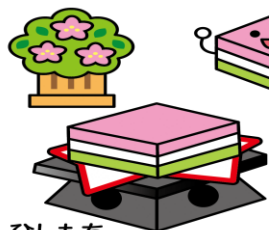
になったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ