

ひょうび	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ だいらのツナのため やさしいたっぷりスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう トッポギ わかめスープ ヨーグルト	まるパン ぎゅうにゅう ガイルのハンバーガー ポテトフライ はなやさいスープ	けんりょうごはん かきのはずし ぎゅうにゅう こうやどうふ たまごとじ はくたくじる	むぎごはん ぎゅうにゅう ソースカツどん しおこうじる はちみつだいず	けんりょうパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ フルーツしらたまミックス こざかな	ごはん ぎゅうにゅう セルフこぎつね たけのこごはんのぐ はるさめスープ はるか	こめごはん ぎゅうにゅう オムレツ ラタトゥイユ ポトフ いちごジャム
せいりょうめいおよびしゅうりょう(g)	パン	むぎごはん	パン	むぎごはん	むぎごはん	パン	むぎごはん	こめごはん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かきのはずし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	ミンチカツ	ぎゅうにく	ハンバーグ	こうやどうふ	ヒレカツ	スパゲッティ	とりひきにく	オムレツ
	だいら	つちしようが	カットトマト	にんじん	あぶら	ぶたひきにく	ごまあぶら	ウインナー
	コーン	にんにく	コンソメ	たけのこ	ウスターソース	たまねぎ	うすあげ	パブリカ(あか)
	にんじん	トッポギ	トマトピューレ	いとこんにやく	とんかつソース	にんじん	つちしようが	たまねぎ
	ツナ	にんじん	とんかつソース	たまご	さやいんげん	ケチャップ	にんじん	パブリカ(き)
	さとう	キャベツ	さとう	さやいんげん	さとう	こいくちしょうゆ	エリンギ	にんにく
	うすくちしょうゆ	はくさいキムチ	みず	さとう	さとう	ほうれんそう	きりぼしだいこん	さやいんげん
	す	にら	フライドポテト	こいくちしょうゆ	みりん	コンソメ	たけのこ	りょうりしゆ
	あぶら	こいくちしょうゆ	あぶら	あぶら	みず	こいくちしょうゆ	さとう	こいくちしょうゆ
	ベーコン	りょうりしゆ	しお	しお	キャベツ	うすくちしょうゆ	みりん	あかワイン
	じゃがいも	さとう	ベーコン	たまねぎ	とりにく	にんにく	にんにく	こしょう
	たまねぎ	コチュジャン	たまねぎ	にんにく	うすあげ	しお	しお	みず
	にんじん	てんぷら	にんじん	ブロッコリー	かまぼこ	はくさい	こしょう	フランスの料理
こまつな	ごまあぶら	コーン	エリンギ	たまねぎ	す	パイナップル	フランスの料理	
かぼちゃ	わかめ	エリンギ	カリフラワー	あおねぎ	にんじん	みかんダイスゼリー	フランスの料理	
しめじ	とうふ	パセリ	パセリ	だしパック	あおねぎ	ごめごだんご	フランスの料理	
パセリ	たまねぎ	オリーブあぶら	オリーブあぶら	うすくちしょうゆ	つちしようが	こざかな	フランスの料理	
コンソメ	きりぼしだいこん	コンソメ	コンソメ	みりん	しおこうじ		フランスの料理	
こしょう	チンゲンサイ	こしょう	こしょう	りょうりしゆ	りょうりしゆ		フランスの料理	
うすくちしょうゆ	ふんまつスープ	みず	みず	みず	うすくちしょうゆ		フランスの料理	
みず	いりごま	ストリートファイター こんだて コラボ献立	まほろば こんだて 献立	適塩給食	はちみつだいず	はるが旬 たけのこ	フランスの料理	
エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	
643kcal 26.8g	702kcal 25.4g	678kcal 25.7g	596kcal 25.0g	655kcal 28.3g	619kcal 26.1g	608kcal 26.2g	646kcal 29.3g	
おはし								

ひょうび	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう ビーフカレー こんさいとツナの いためもの	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき やまとまなごまあえ みそにゅうめん	こめごはん ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆ ブロッコリーサラダ コーンチャウダー おいおいデザート
せいりょうめいおよびしゅうりょう(g)	むぎごはん	ごはん	こめごはん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	ぎゅうにく	さばのしおやき	とりにく
	にんにく	やまとまなご	あぶら
	じゃがいも	きりぼしだいこん	さとう
	たまねぎ	にんじん	うすくちしょうゆ
	にんじん	こいくちしょうゆ	レモンかじゅう
	だいず	さとう	ブロッコリー
	カレーウ	きんごま	さとう
	ウスターソース	そうめんのふし	こいくちしょうゆ
	とんかつソース	こまつな	す
	コンソメ	うすあげ	オリーブあぶら
	カレーコ	かまぼこ	コーン
	ローリエ	たまねぎ	ベーコン
	ガラマサラ	にんじん	じゃがいも
みず	しめじ	たまねぎ	
ごぼう	あおねぎ	にんじん	
れんこん	だしパック	クリームコーン	
ツナ	みそ	ぎゅうにゅう	
にんじん	みず	スキムミルク	
うすくちしょうゆ		こめこ	
さとう		コンソメ	
あぶら		こしょう	
すりごま		みず	
エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	
694kcal 25.9g	642kcal 26.3g	695kcal 36.1g	
おはし			

マークの日は、家庭から
「おはし」を持ってきましょう。



こだいちゃん
がついている食べ物
は、橿原・御所・高市
地区でとれた食べ物
です。

ならのしか
がついている食べ物
は、奈良県でとれた
食べ物です。

リュウモ
大好きな
学校給食で
郷土の恵みを
味わっていただき
ましょう。

1年間、みなさんの食生活はどうでしたか。
感謝して食べることができましたか？
食事の準備や後片付け、あいさつが
できましたか？
できていなかったところは、来年度に
がんばりましょう。



あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるものになるもの き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの み：みどりいろのたべもの・・・からだのちようしをとのえるもの

きゅう しょく 給食だより 3 月号

かしはらしりつしょうがっこう
檀原市立小学校

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年での給食も最後の月になりました。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などこの1年間を振り返ってみていかがでしたか？新しい学年に向けて、最後の月を元気に過ごしましょう。

ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

毎日、朝ごはんをしっかりと食べましたか？

一日3食、バランスよく食べましたか？

好き嫌いをせずに食べられましたか？

おやつは時間と量を決めて食べましたか？

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？

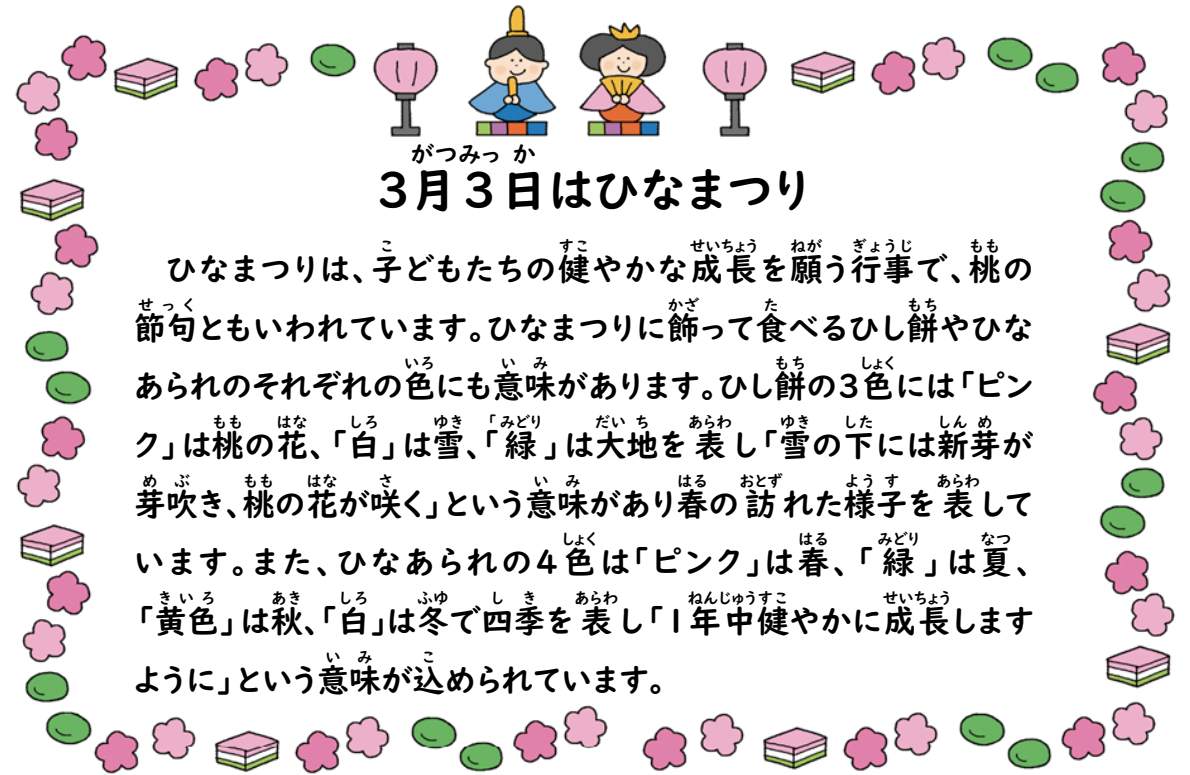
よく噛んで食べましたか？

食事のマナーを守って食べることができましたか？

食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？

感謝の気持ちを持って食事のあいさつができましたか？

できたことにチェックを入れてみましょう。できたことはこれからも続けて、チェックができなかったことは「なぜできなかったのか」考えて、改善していきましょう。



3月3日はひなまつり

ひなまつりは、子どもたちの健やかな成長を願う行事で、桃の節句ともいわれています。ひなまつりに飾って食べるひし餅やひなあられのそれぞれの色にも意味があります。ひし餅の3色には「ピンク」は桃の花、「白」は雪、「緑」は大地を表し「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲く」という意味があり春の訪れた様子を表しています。また、ひなあられの4色は「ピンク」は春、「緑」は夏、「黄色」は秋、「白」は冬で四季を表し「1年中健やかに成長するように」という意味が込められています。

こんだてしょうかい 《献立紹介》

【材料】(一人分)

鶏もも肉…	12g
薄揚げ…	8g
豆腐…	20g
大根…	20g
白菜…	20g
ごぼう…	5g
米酢…	少々
にんじん…	15g
青ねぎ…	5g
土生姜…	0.7g
塩麴…	4g
料理酒…	1g
淡口しょうゆ…	1g
だしパック…	5g
みず水…	80g

しお じる 塩こうじ汁

【切り方】

鶏肉…	一口大	豆腐…	さいの目切り
薄揚げ…	短冊切り(油抜き)	大根…	いちょう切り
白菜…	ざく切り(2cm)	にんじん…	いちょう切り
ごぼう…	ささがき	青ねぎ…	小口切り
(酢水につけてあく抜き)		土生姜…	みじん切り

【作り方】

- ① 鶏肉を炒めて余分な脂を取り、容器に取り出す。
- ② だしパックでだしをとる。
- ③ にんじん、ごぼう、大根を加えて煮る。
- ④ 薄揚げ、豆腐を加えて煮る。
- ⑤ 鶏肉を鍋に戻して煮る。
- ⑥ 白菜を加えて煮る。
- ⑦ 調味する。
- ⑧ 土生姜、青ねぎを加える。
- ⑨ 盛り付ける。

塩麴は、食材のうま味やコクを出す効果があり、減塩効果もあります。

3月14日(木)15日(金)の献立

わかめごはん 牛乳

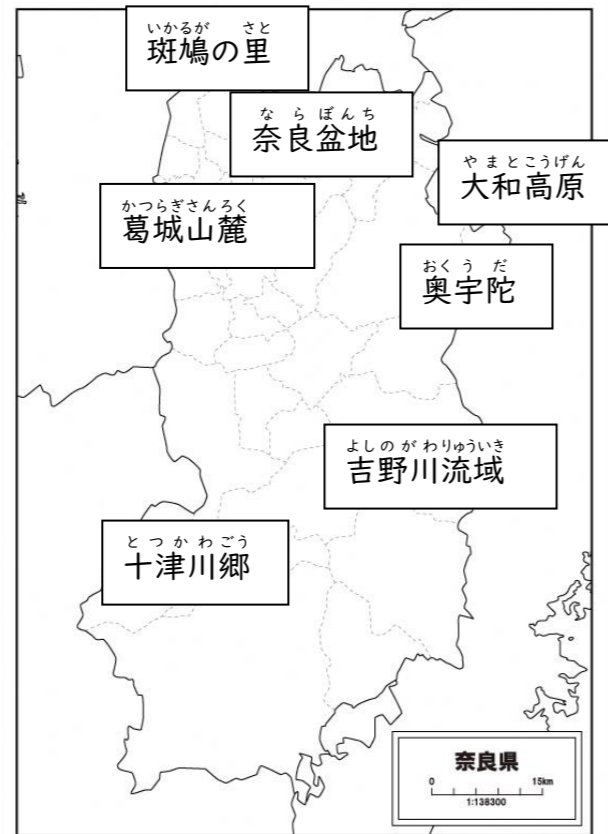
鯖の塩焼き

大和まなのごま和え

みそにゆうめん

キーワード: 奥大和の郷土料理

奈良(大和)は「国のまほろば」といわれ、昔からの郷土料理がたくさんあります。奈良は、奈良盆地・大和高原・斑鳩の里・葛城山麓・吉野川流域・奥宇陀・十津川郷の7つの地域があり、それぞれの土地の特性を生かした郷土料理が今に伝えられています。今月は、主に奥大和(県の中南部・東部地域)の郷土料理を取り入れました。奈良の地に伝わる郷土の味を伝えていきましょう。



柿食えば、鐘が鳴るなり 法隆寺



正岡子規

(柿を食べていると法隆寺の鐘の鳴る音が聞こえてくる)

令和5年度の食育の日のテーマ

今年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。

学校給食にてでてる郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。

大和の地形の特徴

近畿地方のほぼ中央に位置し、海岸に接しない内陸県で、地形・地質上から見ると吉野川に沿って走る中央構造線により、北部低地と南部吉野山地に大きく分かれます。北部の奈良盆地と斑鳩の里の地形は、標高500m~600mの山地が多く、それらが奈良盆地の四方を囲んでいます。藤原京・平城京と古くから都がおかれ、日本の文化の中心でした。

大和の食材・郷土料理

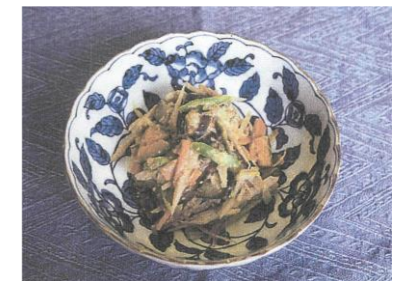
ごんざ(権座)(葛城山麓地方)

「ごんざ」は、大和言葉で「ごった煮」のことです。農家の初冬の収穫物を大量にしょうゆ炊きにしてふるまわれた料理です。



七色お和え(葛城山麓・大和高原地方)

お盆のお供え料理の一つで、旬の七つの野菜(なす、かぼちゃ、さやいんげん、ごぼう、にんじん、みょうが、ずいきなど)をえんどう味噌とすりごまで和えます。大和では、和え物のことを「お和え」といいます。



柿の葉ずし(十津川郷・吉野川流域)

吉野川筋の五條・大淀・下市・吉野・東吉野・川上のほか、奈良盆地南部の御所・高市の一部では夏祭りのご馳走として作られます。



高野豆腐

野迫川村は寒いところだから凍り豆腐を作るようにとの弘法大師の教えがあり、江戸時代に作り始められました。



すきやき煮

なら和え(奈良盆地)

大和は酒造りが盛んで、「奈良漬」は古代から粕漬けとして上流社会で食べられていました。「なら和え」は急な仏事のもてなし料理として保存していた乾物と手身近な材料のにんじん・こんにゃく・うす揚げなどに下味をつけ、奈良漬けを使った風味豊かな一品として日常的に食べられています。

