



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



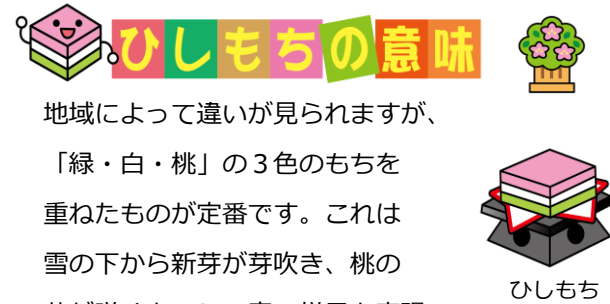
3月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校



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「流しひな」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、ひなあられなどが並びます。



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。

3月1日(金)			3月4日(月)			3月5日(火)					
ちらし寿司 牛乳 ミルメークココア(中3のみ) ゆばのうすくず汁 鶏肉の梅ソース焼き ひな祭りデザート 城陽市の梅を使用!			コッペパン 牛乳 春キャベツのクリーム煮 枝豆とツナのデリサラダ カルちゃんたんぱりday			ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ゆずおかか和え カルちゃんたんぱりday					
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量				
(黄) 精白米	90 g		(黄) コッペパン	1 こ		(黄) 精白米	100 g				
ちらし寿司の素	35 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本				
(赤) きざみのり(0.5g)	1 こ		(赤) 鶏肉	31 g		(赤) 豚肉スライス	31 g				
(赤) 牛乳	1 本		(緑) 人参	21 g		(赤) さつま揚げ	19 g				
(黄) ミルメークココア液体	1 こ		(緑) 玉ねぎ	50 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	31 g				
(緑) 大根	42 g		(緑) キャベツ	44 g		(緑) 大根	88 g				
(緑) 玉ねぎ	12 g		(黄) じゃが芋	31 g		(緑) 人参	31 g				
(緑) 人参	12 g		(緑) (冷)ホールコーン	9 g		(緑) (冷)三度豆カット	6 g				
(緑) しめじ	12 g		(黄) パター	3.8 g		濃口しょうゆ	5 g				
(緑) みずな	8.4 g		(黄) 小麦粉(焙煎)	3.8 g		淡口しょうゆ	2.1 g				
(緑) しょうが	0.4 g		(赤) 脱脂粉乳	3.8 g		みりん	1.3 g				
(赤) 乾燥ゆば	2.4 g		塩	0.8 g		(黄) 三温糖	1.9 g				
みりん	0.6 g		こしょう	0.03 g		水	50 g				
塩	0.16 g		白ワイン	1.3 g		(緑) 白菜	42 g				
淡口しょうゆ	4.8 g		(黄) 生クリーム	3.8 g		(緑) こまつな	10 g				
(黄) でんぷん	1.8 g		冷凍ブイヨン(特)	7.5 g		(緑) 緑豆もやし	21 g				
削り節	3.6 g		水	50 g		(赤) 花かつお	1 g				
だし昆布	0.6 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g		濃口しょうゆ	2.2 g				
水	132 g		(緑) 切り干し大根	2 g		(緑) ユズ果汁	0.7 g				
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ		(緑) きゅうり	7 g							
酒	1.2 g		(緑) (冷)むき枝豆	8 g							
塩	0.18 g		(緑) 人参	7 g							
こしょう	0.02 g		(緑) キャベツ	5 g							
白ワイン	2.4 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7 g							
(緑) 梅ペースト	3 g		淡口しょうゆ	1 g							
淡口しょうゆ	2.4 g		(黄) 上白糖	1.2 g							
みりん	1.2 g		塩	0.06 g							
(黄) 上白糖	2.4 g										
(黄) でんぷん	0.48 g										
水	6.24 g										
ひな祭りももゼリー(40g)	1 こ										
(中1・2)											
栄養量	エネルギー(キロカロリー) 715	たんぱく質(グラム) 27	脂肪(グラム) 19.4	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 792	たんぱく質(グラム) 30.3	脂肪(グラム) 30.6	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 647	たんぱく質(グラム) 28.1	脂肪(グラム) 16.4
(中3)											
栄養量	エネルギー(キロカロリー) 750	たんぱく質(グラム) 27.2	脂肪(グラム) 19.5	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 792	たんぱく質(グラム) 30.3	脂肪(グラム) 30.6	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 647	たんぱく質(グラム) 28.1	脂肪(グラム) 16.4



3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)			3月11日(月)			3月12日(火)			
ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばのみそ煮 いそか和え			ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ			麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 親子丼			コッペパン 牛乳 にらとコーンの春雨スープ 焼きそば			ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の炒めナムル NEW!			
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		
(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g		(黄) コッペパン	1 こ		(黄) 精白米	100 g		
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 麦	10 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 干しわかめ	0.6 g		(赤) 油揚げ	8 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 鶏肉	18 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	75 g		
(赤) 豆腐	24 g		(緑) 大根	24 g		(赤) 油揚げ	10 g		(緑) にら	8 g		(赤) 豚肉スライス	28 g		
(緑) 玉ねぎ	30 g		(緑) えのきたけ	8 g		(赤) 干しわかめ	0.6 g		(緑) 玉ねぎ	36 g		(緑) 玉ねぎ	34 g		
(緑) 人参	12 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 玉ねぎ	36 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 人参	28 g		
(緑) えのきたけ	10 g		(緑) 白菜	42 g		(緑) キャベツ	24 g		(緑) (冷)ホールコーン	12 g		(緑) 干しいたけ	0.9 g		
(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(緑) 人参	10 g		(緑) えのきたけ	6 g		(緑) 青ねぎ	6.9 g		
塩	0.12 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		(赤) 青ねぎ	6 g		(黄) 緑豆はるさめ	4.8 g		(緑) しょうが	0.5 g		
淡口しょうゆ	0.6 g		(赤) こうじみそ	1.6 g		(赤) 中辛みそ	8.4 g		淡口しょうゆ	3.6 g		濃口しょうゆ	0.9 g		
だし昆布	0.84 g		削り節	3.2 g		(赤) こうじみそ	1.6 g		塩	0.4 g		淡口しょうゆ	6.6 g		
削り節	2.16 g		水	126 g		削り節	3.2 g		こしょう	0.02 g		(黄) 三温糖	1.4 g		
水	120 g		(赤) 鶏肉	84 g		水	126 g		冷凍ブイヨン(特)	7.2 g		みりん	2.8 g		
(赤) さばのみそ煮(70g)	1 こ		酒	1.5 g		(赤) 鶏肉	25 g		水	126 g		酒	1.3 g		
(緑) キャベツ	33 g		濃口しょうゆ	2.7 g		(緑) 玉ねぎ	40 g		(黄) スパゲティ	18 g		(黄) でんぷん	1.6 g		
(緑) きゅうり	9 g		(緑) しょうが	1.5 g		(緑) しいたけ(生)	6 g		(黄) 米油	0.1 g		削り節	2.3 g		
(緑) 人参	4 g		ガーリック	0.04 g		(赤) 冷凍液卵	31 g		(赤) 豚肉スライス	19 g		水	56 g		
濃口しょうゆ	1.3 g		塩	0.1 g		(緑) 青ねぎ	9 g		(緑) キャベツ	24 g		(緑) 切り干し大根	6.5 g		
淡口しょうゆ	1.3 g		こしょう	0.01 g		(黄) 三温糖	2.5 g		(緑) 緑豆もやし	12 g		(赤) 豚肉ミンチ	20 g		
みりん	0.9 g		(黄) 米粉	14 g		濃口しょうゆ	2.5 g		(緑) 人参	6 g		(黄) ごま油	0.7 g		
(赤) きざみのり	0.2 g		(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g		淡口しょうゆ	3.8 g		(緑) にら	4 g		(緑) 人参	13 g		
						みりん	1.6 g		とんかつソース	9.6 g		(緑) にら	3 g		
						(黄) でんぷん	1.25 g		ウスターソース	5.8 g		(緑) 白ねぎ	1 g		
						削り節	2 g		酒	0.6 g		(黄) 三温糖	2 g		
						水	31.3 g		塩	0.2 g		濃口しょうゆ	3.9 g		
									こしょう	0.01 g		(黄) ごま油	0.7 g		
												(黄) 白いりごま	1.3 g		
栄養量	エネルギー(キロカロリー) 703	たんぱく質(グラム) 28.5	脂肪(グラム) 21.2	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 878	たんぱく質(グラム) 32.6	脂肪(グラム) 36.9	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 656	たんぱく質(グラム) 27.9	脂肪(グラム) 17.4	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 706	たんぱく質(グラム) 29.8	脂肪(グラム) 17.9





城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



3月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

3月13日(水)			3月15日(金)			3月18日(月)			3月19日(火)			3月21日(木)			
ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ いちご			ごはん 牛乳 赤だし 鱈のレモンしょうゆがけ キャベツのおひたし			食パン はちみつマーガリン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ			ごはん 牛乳 キムチスープ プリプリ中華炒め			チキンライス 牛乳 ミルクココア ABCスープ シャキシャキツナサラダ りんごタルト			
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		
(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		(黄) 食パン	2 枚		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	90 g		
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) はちみつマーガリン	1 こ		(赤) 牛乳	1 本		(黄) チキンライスの素	26 g		
(赤) 鶏肉	36 g		(赤) 豆腐	48 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 鶏肉	21 g		(赤) 牛乳	1 本		
塩	0.06 g		(緑) えのきたけ	12 g		(赤) 大豆(ドライパック)	38 g		(緑) 玉ねぎ	25 g		(黄) ミルクココア液体	1 こ		
こしょう	0.01 g		(赤) 干しわかめ	0.8 g		(赤) 豚肉スライス	25 g		(緑) 人参	12 g		(赤) ショルダーベーコン	13 g		
カレー粉	0.18 g		(緑) 青ねぎ	7.2 g		(緑) 人参	25 g		(緑) 緑豆もやし	20 g		(黄) ABCマカロニ	6 g		
ローレル	0.04 g		(赤) 赤みそ	7.4 g		(黄) じゃが芋	38 g		(緑) にら	6 g		(緑) 人参	13 g		
(緑) セロリ	6 g		(赤) 豆みそ	2.4 g		(緑) 玉ねぎ	63 g		(緑) 白菜キムチ	20 g		(緑) 玉ねぎ	50 g		
(緑) しょうが	0.6 g		削り節	2.4 g		(黄) 三温糖	1.1 g		(緑) おろしにんにく	0.3 g		(緑) (冷)ホールコーン	13 g		
(緑) おろしにんにく	0.36 g		だし昆布	1.8 g		濃口しょうゆ	2.9 g		(黄) 白いりごま	1 g		(緑) キャベツ	19 g		
(緑) 人参	24 g		水	132 g		トマトケチャップ	11.5 g		塩	0.5 g		冷凍ブイヨン(特)	7.5 g		
(黄) じゃが芋	48 g		(赤) 粉付き鱈(50g)	1 枚		ウスターソース	2.9 g		淡口しょうゆ	2.2 g		塩	0.5 g		
(緑) 玉ねぎ	48 g		(黄) 米油(揚げ油)	4.8 g		赤ワイン	0.8 g		チゲ鍋の素	1 g		こしょう	0.03 g		
アレルギーフリーカレーフレーク	18.6 g		レモン汁	1.9 g		塩	0.2 g		酒	0.5 g		淡口しょうゆ	2.5 g		
トマトケチャップ	1.2 g		(黄) 三温糖	3.8 g		こしょう	0.03 g		(黄) ごま油	0.5 g		水	125 g		
ガラムマサラ	0.02 g		濃口しょうゆ	3.8 g		オールスパイス	0.03 g		冷凍ブイヨン(特)	8 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g		
ウスターソース	1.3 g		(緑) キャベツ	23 g		冷凍ブイヨン(特)	5 g		水	120 g		(緑) 人参	4 g		
水	102 g		(緑) 緑豆もやし	23 g		水	46 g		(赤) 豚肉スライス	26 g		(緑) 玉ねぎ	8 g		
(緑) キャベツ	46 g		(赤) 花かつお	1 g		(緑) ごぼう	14 g		(赤) 切りいか	20 g		(緑) きゅうり	8 g		
(緑) 人参	13 g		濃口しょうゆ	2.3 g		(緑) キャベツ	20 g		(緑) 人参	16 g		(緑) キャベツ	30 g		
りんご酢	2.3 g		(黄) 三温糖	0.5 g		(赤) (冷)ホールコーン	6 g		(赤) うずら卵水煮	26 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.1 g		
(黄) 三温糖	0.7 g					(赤) ツナ(ノンオイル)	11 g		(緑) (冷)三度豆カット	12 g		塩	0.1 g		
塩	0.4 g					淡口しょうゆ	0.3 g		(緑) たけのこ水煮	13 g		こしょう	0.01 g		
こしょう	0.04 g					塩	0.1 g		(緑) しょうが	0.4 g		(黄) お米de国産	1 こ		
(黄) 米油	1.3 g					こしょう	0.01 g		(緑) おろしにんにく	0.7 g		りんごタルト(35g)			
(緑) いちご(3個)	1 袋					(黄) ノンエッグマヨネーズ	6 g		(黄) 三温糖	0.5 g					
						(黄) 白すりごま	0.7 g		濃口しょうゆ	2.6 g					
									淡口しょうゆ	0.8 g					
									塩	0.08 g					
									酒	0.7 g					
									酢	0.4 g					
									トウバンジャン	0.04 g					
									(黄) 米油	0.7 g					
									(黄) でんぷん	1 g					
									水	5.2 g					
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	706	24	18	694	28.3	20.5	815	33.9	28.5	659	31.8	18.1	776	23.3	22.2



給食最終日

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べる ことができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わって 食べることができた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった

今年度の給食も終わります。成長期のみなさんに骨を強くしてもらえよう、1年間「カルちゃんたっぷりデー」を実施してきました。一生ものの骨を作るためには、今が大切です！家でもカルちゃんを意識した食生活を送ってくださいね。給食でも、引き続きカルちゃんがたっぷりとれるメニューの開発を進めていきます。1年間ありがとうございました！



春休みも牛乳を飲もう！

牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1〜2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

牛乳を飲むとおなかが
ゴロゴロします



牛乳を飲んでおなかがゴロゴロすることを乳糖不耐といいます。乳糖不耐の人でも数回にわけて飲んだり、温めたりするとゴロゴロしなくなります。また、ヨーグルトは乳糖不耐が起こりにくい食品です。ただし、食物アレルギーの場合もあるので注意が必要です。