

令和7年3月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
行事食 桃の節句 花型豆腐 ハンバーグの 照り焼きソースかけ 菜の花の磯和え ☆ひな祭り デザート ☆ソフトめん 五目和風あんかけの汁 エ 644 kcal 塩 2.1 g	和食の日 揖東中学校 給食委員会 考案献立 鶏肉の 塩こうじ揚げ キャベツの香りと和え ☆お祝いデザート (中のみ) たまねぎのみそ汁 エ 656 kcal 塩 2.3 g	せんいちゃん いかの ねぎソースかけ 切干大根の中華炒め 春雨スープ エ 619 kcal 塩 2.1 g	さわらの 和風マヨネーズ 焼き ほうれん草のお浸し ☆はくはん 大根の白みそ汁 エ 637 kcal 塩 2.2 g	ポーク しょうまい (保小2、中3) 韓国風肉じゃが わかもスープ エ 618 kcal 塩 2.1 g
10	11	12	13	14
ゆかり和え 鶏ごぼうごはん エ 593 kcal 塩 2.8 g	厚揚げの おろしだれ かけ ☆デコポン 白菜のカーレースープ エ 626 kcal 塩 3 g	池田小6年生 リクエスト献立 さばの ねぎ塩焼き 即席漬け わかめごはん エ 645 kcal 塩 2.8 g	味の旅 ～大分県～ とり天 がめ煮 麦ごはん エ 703 kcal 塩 2.2 g	厚焼き玉子 塩だれキャベツ 豚丼の具 エ 624 kcal 塩 2.1 g
17	18	19	20	21
ちくわの 磯辺揚げ (保小2、中3) 鶏ちゃん 麦ごはん エ 630 kcal 塩 2.3 g	カミカミ王子 ロングウイナーの デミグラスソースかけ ごぼうサラダ ☆背割れコッペパン ミネストローネ エ 611 kcal 塩 3.4 g	食育の日 南小6年生 リクエスト献立 さけの しょうゆこうじ焼き 小松菜のおかか和え ☆牛乳プリン 【乳・卵含む】 豚汁 エ 738 kcal 塩 2.2 g	春分の日 卒業おめでとう！ エ 650 kcal 塩 2 g	コーンコロッセ 海藻の 青じそドレッシング和え チキンカレー エ 705 kcal 塩 3 g
24	25	26	【保育園のみ】	
豚肉の 香味揚げ チンゲン菜のごま和え ☆お祝いデザート (保小のみ) 黒米ごはん エ 660 kcal 塩 1.8 g	チーズポテト 焼き もやしのソテー ☆黒砂糖食パン ABCスープ エ 607 kcal 塩 2.9 g	白身魚フライ ノンエッグ タルタルソース キャベツのサラダ カレーピラフ ポテトスープ エ 635 kcal 塩 2.6 g	【今月の食育の日】・・・19日(水) 豚汁には、池田町農業婦人クラブの 人たちが作ってくださった「豆みそ」 が入っています。さけの味付けには、 大野町産の塩こうじを使いました。 エ・・・エネルギー、塩・・・塩分 ＜基準値＞ ※材料の入荷の都合により献立が変更に なる場合もあります。 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事 業」によって、県・市町村・JAグループの助 成を受けています。 ※「☆」は学校、園へ業者が配送するデ ザート、委託米飯、パン、麺です。 ※池田町・大野町の食材を使用した日は、 日にちの横に「ちゃちゃまる・ローズちゃん・ パーシーちゃん」がついています。	

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

旬の野菜を食べよう！

今月の野菜は・・・「ねぎ」

ねぎは、11月から3月が旬です。ねぎには血液をサラサラにする効果のある「硫化アリル」や、風邪の予防に効果的な「ビタミンC」が含まれています。「硫化アリル」はビタミンB1を含む食品と一緒に食べることで、疲労回復効果も期待できます。(ビタミンB1は豚肉に特に多く含まれています。)

『豚丼』を作ってみよう！

一人当たりの野菜の量 80g/350g

＜材料(約4人分)＞

- 炒め用油 小さじ1
- 豚もも肉(短冊) 160g
- すりおろし生姜 2cm
- 酒 8g
- ごぼう 60g
- たまねぎ 180g
- にんじん 40g
- 糸こんにゃく 60g
- ねぎ 40g
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ1と1/2
- ☆みりん 小さじ1
- ☆和風だしの素 小さじ2/3
- 炊けたご飯 4人分

＜作り方＞

- ①ごぼうはさがきに切って水にさらす。たまねぎは薄くスライス、にんじんは3mm程度のいちよう切り、ねぎは斜め切りにする。
- ②糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さっと下茹でをしておく。
- ③鍋に炒め用油とすりおろし生姜を入れて熱し、豚肉を入れて、酒をふって炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、ごぼう・たまねぎ・にんじん・糸こんにゃくの順に加え、炒める。(様子を見て、少量の水を加えても良いです。)
- ⑤野菜に火が通ったら、☆の調味料を入れて味を調え、最後にねぎを加える。
- ⑥炊けたご飯に、⑤を盛り付けたら完成。

学校給食では地産地消をすすめています！

【今月の岐阜県産の食材】

- ・米 ・牛乳 ・豆腐 ・小麦粉 ・厚揚げ ・もやし ・チンゲン菜 ・小松菜
- ・米粉 ・ほうれん草 ・干しいたけ ・郡上みそ ・大豆(池田町・大野町)
- ・だいこん(池田町他) ・キャベツ(池田町他) ・にんじん(池田町他)
- ・豆みそ(池田町) ・米みそ(池田町) ・こんにゃく(池田町) ・塩こうじ(大野町)

* 天候などにより、使用できない場合もあります。

ちゃちゃまる

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べた歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7～9個
- 4～6個
- 1～3個
- 0個

☆☆☆ たいへんよくがんばりました

☆☆ よくがんばりました

☆ もうすこしががんばりましょう

まずは、たべなことをすきにしましょう

池田町大野町学校給食センター

[illegible]

※コンタミネーションについては記載していません。結良に使用する材料について、不明な点がありましたら、池田町入野町字校結良センター（TEL35-5511）までご連絡ください。