

	月	火	水	木	金	
献立	1	卒業式		2	3	
	副菜 / 主菜			おひたし / ひしもち	カレー / きんぴら / 五目豆腐 / ハンバーグ	
	主食 / 汁物			ちらしずし / 春野菜の煮物	ごはん / 親子汁	
			ひなまつり献立		ごはん / 具だくさん汁	
	1群:2群	主に体の組織をつくる食品		卵 かまぼこ 鶏肉 さつまいも 牛乳 のり	豚肉 豆腐 卵 さつまいも 牛乳	
3群:4群	主に体の調子を整えるものになる食品		小松菜 にんじん 絹さや もやし 玉ねぎ たけのこ	にんじん ビーマン 小松菜 玉ねぎ ねぎ たけのこ ほうろく		
5群:6群	主にエネルギーになる食品		米 発芽玄米 ひしもち じゃがいも 油	米 じゃがいも 砂糖 油		
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)		804kcal/32.8g/3.4g	783kcal/31.1g/2.8g	778kcal/29.1g/2.2g	
献立	7	8	9	10	11	
	切干大根の焼きそば / おからソース炒め	華わかめのサラダ / さばの西京焼き	デコポン / もち米 しゅうまい	鶏肉のアップル / サラダ	五目豆	
	ごはん / 磯香汁	ごはん / キムチ豚汁	中華めん / 五目あんかけラーメン スープ	ごはん / わかめのみそ汁	おにぎり / 車ぶの卵とじ	
					食育の日献立	
	1群:2群	豚肉 おから 豆腐 かまぼこ 牛乳 のり ひじき	さば 豚肉 豆腐 ハム みそ 牛乳 わかめ	いか えび かまぼこ 卵 豚肉 牛乳	鶏肉 ハム 大豆 きな粉 みそ 牛乳 わかめ	鮭 さつまいも 卵 豚肉 牛乳 のり
3群:4群	にんじん ビーマン 切干大根 ねぎ えのき ほうろく	にんじん キャベツ 白菜 大根 ねぎ	にんじん チンゲンサイ 白菜 もやし 玉ねぎ デコポン	にんじん キャベツ こんにゃく ねぎ	にんじん さやいんげん ほうろく 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	
5群:6群	米 じゃがいも 砂糖 油	米 じゃがいも 砂糖 油	中華めん 砂糖 油	米 じゃがいも 砂糖 油 バター	米 じゃがいも 車ぶ 油	
栄養価	882kcal/28.1g/2.5g	835kcal/32.6g/2.6g	874kcal/44.4g/3.2g	795kcal/36.5g/2.6g	785kcal/32.3g/2.5g	
献立	14	15	16	17	18	
	菜の花 あえ / チキンカツ	柑橘果物 / 焼きチリピーズパン	おからポテトサラダ / 紅ますの照り焼き	コーンソテー / 手作りハンバーグ	かみかみアーモンドサラダ / 厚焼きたまご	
	ごはん / もずくのみそ汁	ごはん / うすくず汁	ごはん / うすくず汁	ごはん / ビーフンスープ	さざえの炊き込みごはん / とう菜のみそ汁	
					食育の日献立	
	1群:2群	鶏肉 卵 みそ 牛乳 じゃこもずくわかめ	大豆 豚肉 ウインナー 牛乳 チーズ	ます おから ハム 豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 あさり ウインナー 牛乳 チーズ	ハム さざえ 卵 生揚げ みそ 牛乳
3群:4群	にんじん 小松菜 キャベツ えのき ねぎ	トマト にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ かつ 果物	にんじん 小松菜 キャベツ たけのこ ねぎ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ コーン	にんじん とう菜 キャベツ 大根 玉ねぎ えのき	
5群:6群	米 じゃがいも 油 ごま	米粉パン じゃがいも 油	米 じゃがいも マヨネーズ	米 ビーフン バター	米 発芽玄米 砂糖 アーモンド マヨネーズ	
栄養価	820kcal/30.0g/2.6g	811kcal/37.5g/3.6g	827kcal/32.9g/2.3g	829kcal/34.8g/2.6g	867kcal/31.0g/3.1g	
献立	21	22	23	24	今月の出雲崎産	
	春分の日	白玉フルーツポンチ / 海藻サラダ	手作りデザート / 和風サラダ	パンサンスー / 鶏肉の唐揚げキムチ風味	大豆	
			ポークカレーライス	うどん / かけ汁	しょうゆおこわ / すまし汁	大豆
					今月の出雲崎産	
	1群:2群	豚肉 ツナ 牛乳 海藻	ちくわ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 わかめ	鶏肉 油揚げ ハム 卵 牛乳 わかめ	鶏肉 油揚げ ハム 卵 牛乳 わかめ	大豆
3群:4群	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 果物	にんじん 小松菜 キャベツ たけのこ ねぎ	にんじん 小松菜 キャベツ えのき ねぎ	にんじん 小松菜 キャベツ えのき ねぎ	大豆	
5群:6群	米 玄米 じゃがいも ゼリー 白玉 油	うどん 砂糖 薄力粉	アーモンド バター	米 もち米 砂糖 油	大豆	
栄養価	896kcal/24.6g/3.1g	826kcal/28.3g/3.5g	795kcal/33.5g/3.6g	795kcal/33.5g/3.6g	大豆	

3月9日(水)・24日(木)

出雲崎小学校5年生の育てたお米が登場!

出雲崎小学校の5年生は、今年度の総合の時間に米作りの学習をしました。5月に田植えをし、9月に稲刈りをし、お米を収穫しました。収穫したうるち米は「うるち(まい)」、もち米は「もち丸」と名付け、小学校のみなさんに食べてもらいました。そのお米を中学校にもいただきました。9(水)の「もち米しゅうまい」と、24(木)の「しょうゆおこわ」に使わせていただくことにしました。味わっていただきましょう。



1年間の学校給食へのご理解とご協力ありがとうございました。
来年度もよろしく願っています。



★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

食育だより

毎月19日は
「食育の日」

令和4年3月
出雲崎中学校

今年度も残りわずかになりました。みなさんは、1年間、給食を通して様々な食に関することを学んできました。今月は給食の時間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

<今月の給食目標>

食生活の反省をし、生活に生かそう

できたことはこれからも
続け、できなかったのは
「なぜできなかったのか」
を考えて改善しましょう。



- 給食当番の仕事は、身支度を整え、しっかりと行うことができた。
- 手洗いをきちんと行い、素早く準備に取りかかった。
- 給食の準備中、静かに待つことができた。
- 後片付けがきちんとできた。
- 食事のマナーを守って食べた。

- バランスよく、食べることができた。
- よくかんで食べた。
- 1～6群の食べ物の働きが分かった。
- 食事に関心をもつことができた。
- 味わって食事ができた。
- 朝食をしっかりと食べた。



春休みは、 料理にチャレンジ！！



手をきれいに洗ってから作ります。けがには、気を付けましょう。

給食レシピ



「バンサンスー」

<材料 (4人分)>

- ・きゅうり 40g
- ・キャベツ 60g
- ・にんじん 20g
- ・ハム 1枚
- ・卵 1個
- ・春雨 20g
- ・白いりごま 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・酢 小さじ1強
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① きゅうり、キャベツ、にんじんは千切りにする。キャベツ、にんじんはさっとゆでて、水冷して水気を切っておく。
- ② 春雨はゆでて、水冷し、長ければ切る。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ 卵に砂糖を少々入り、錦糸卵をつくる。(炒り卵でもOK)
- ⑤ ごまは炒る。
- ⑥ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ すべての材料をドレッシングで和える。

「豚肉のアップルジンジャー焼き」

<材料 (4人分)>

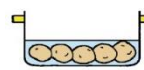
- ・豚肉 250g
- ・こしょう 少々
- ・すりおろししょうが 2g
- ・すりおろし玉ねぎ 60g
- ・すりおろしりんご 20g
- ・しょうゆ 小さじ2強
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1強

<作り方>

★の調味料などを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。熱したフライパンに、適量の油をひき火が通るまで焼く。

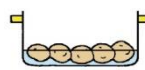
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



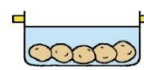
食材が完全に
浸る量

(ひたひた)



食材の上の部
分が少し出る量

(たっぷり)



食材の高さの
2倍くらいの量

(ひとつまみ)



親指と人差し指、
中指でつまんだ量

(少々)



親指と人差し指で
つまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい
激しく煮立っている

(ふつふつ)



食材が少し動く程
度に煮えている

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？ 意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。