

令和6年3月学校給食献立予定表

あかのなかま きいろのなかま みどりのなかま おもにからだをつくる おもにねつやちからのもとになる おもにからだのちょうしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。

※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。

※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

日曜日	はいぜんず	おもなざいりようめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
1・金	除去食対応日 卵 ちらずし たまごのりをかける はるのだんごじる	ぎゅうにゅう▲ きんしたまご● きざみのり(★) かまぼこ(★) とりにく	むぎごはん しらたまだんご あぶら	ちらしずしのぐ★ にんじん えのきたけ ねぎ チンゲンさい ホールコーン	ぎゅうにゅう むぎごはん ちらしずし きんしたまご きざみのり はるのだんごじる あおないため		○	○
3月3日はひな祭りです。ひな祭りにちなんで、ちらしずしとももの花の形のかまぼこが入っただんごじるの給食です。								
4・月	キャベツのしそあえ しょうゆめ カレーうどん	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず	ごはん うどん★(●) コーンスターチ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しそ	ぎゅうにゅう ごはん カレーうどん しょうゆめ キャベツのしそあえ		○	○
5・火	ペーパー ケチャップ オムレツ シナモンあげパン ぐだくさんとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう▲ ベーコン とうにゅう オムレツ●(▲★)	ロールパン▲★(●) あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	ぎゅうにゅう シナモンあげパン ぐだくさんとうにゅうスープ オムレツ ケチャップ	(○)	○	○
6・水	むぎごはん ひじき チキンれんこん	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず ひじき あぶらあげ	むぎごはん でんぶん あぶら さとう	れんこん えだまめ にんじん さやいんげん	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンれんこん ひじきめ		○	
7・木	きりぼしだいこんのサラダ ごはん ハヤシチュウ	ぎゅうにゅう▲ ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ バター▲ こむぎこ★ ごま マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう ごはん ハヤシチュウ きりぼしだいこんのサラダ		○	○
8・金	ホキのチリソース 除去食対応日 卵 たまごコーンスープ むぎごはん	ぎゅうにゅう▲ ホキ たまご●	むぎごはん でんぶん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん クリームコーン ほうれんそう	ぎゅうにゅう むぎごはん ホキのチリソース たまごコーンスープ	○		
11・月	いそあえ ごはん てづくりココアプリン マーボーどうふ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ きざみのり(★) とうにゅう	ごはん あぶら コーンスターチ さとう ココアプリンのもと	しょうが えのきたけ にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ ほうれんそう	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ いそあえ てづくりココアプリン		○	(○)
12・火	だいずと ブロッコリーのサラダ ごくとうパン スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ウインナー だいず	ごくとうパン▲★(●) スパゲティ★ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに ブロッコリー ホールコーン	ぎゅうにゅう ごくとうパン スパゲティナポリタン だいずとブロッコリーのサラダ	(○)	○	○
13・水	しいらのてりに こふきいもいそふうみ むぎごはん けんちんじる	ぎゅうにゅう▲ しいら あおのり(★) とりにく とうふ	むぎごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん しいらのてりに こふきいもいそふうみ けんちんじる		○	(○)
14・木	てづくりハンバーグ ゆでキャベツ ごはん しるみそ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	ごはん パンこ★(●▲) やまいもこ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん	ぎゅうにゅう ごはん てづくりハンバーグ ゆでキャベツ しるみそ	(○)	(○)	○

令和6年3月学校給食献立予定表

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。
 ※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。
 ※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

日曜日	はいぜんず	おもなざいりようめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
15・金	きりぼしだいこんのにも むぎごはん さばのカレーに もやしのナムル	ぎゅうにゅう▲ さば(●▲★) みそ ちくわ あぶらあげ	むぎごはん さとう ごまあぶら あぶら	しょうが さやいんげん ねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのカレーに もやしのナムル きりぼしだいこんのにも		○	(○) (○) (○)
18・月	そつぎょうせいりクエストきゅうしょく がっこうによって こんだてはちがいます	ぎゅうにゅう▲	ごはん おいおいデザート		ぎゅうにゅう ごはん おいおいデザート		○	

かめやまっ子給食のおしらせ
 げんえんきゅうしょく
 かめやまっ子給食の日は、亀山市でとれた食材をたくさん使った献立になっています。
 印の食材はすべての学校で亀山産の食材になります。
 減塩を意識したメニューです。学校給食では、スパイスの利用や、だしの味を生かすなどして減塩にも工夫しています。

※いろいろな事情により、献立や食材料の一部を変更することがありますのでご了承ください。
 ※牛乳は毎日つきます。 ※ごはんは亀山産のコシヒカリを使用しています。
 亀山市教育委員会
 亀山市学校給食協会

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん (愛知県)
 いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
 ひちぎり (京都府)
 おいり (鳥取県)

からすみ (岐阜県)
 くじらもち (山形県)
 きんかとう 金たね (石川県金沢市)
 うすまきもち (香川県)

春の山菜クイズ

春の山菜でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 草もちに用いられるのはどっち?

A B

Q2 つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち?

A B

Q3 漢字で「独活」、何と読む?

A B

Q4 若い芽を食べる「わらび」はどっち?

A B

Q5 春の皿には〇〇を盛り」といことわざ、〇〇に入る言葉は?

A B

Q1…B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。

Q2…A Bはシダ植物のクササテで、若い芽の葉は「こごみ」という山菜。

Q3…B つくしは「土筆」と書く。

Q4…B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。

Q5…A 春の山菜は若い芽が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。