

# 2021 3月の給食だよ



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

今年度も残すところ1か月となりました。みなさんは、どんな1年を過ごしましたか。3月は新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。この1年を思い出し、食生活を振り返ってみましょう。

## 1年間の食生活をふりかえろう

1 食事の前にきれいに手を洗っている

2 よくかんで食べている

3 好き嫌いをせず食べている

4 姿勢よく食べている

5 正しいはしの持ち方ができる

6 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている

7 食事の準備や後片付けをしている

8 朝ごはんを毎日食べている

9 おやつは時間と量を決めて食べている

できた数だけ、桜の花びらに色をぬろう!

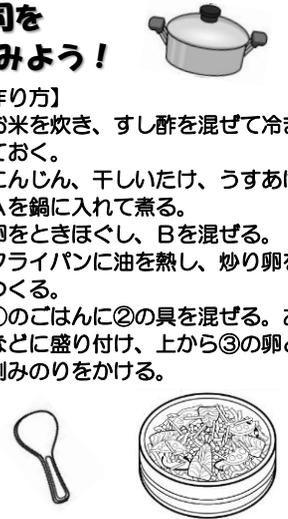
## 桃の節句



3月3日は、「桃の節句」や「上巳の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司やひなあられなどがあります。給食では、みなさんの成長と幸せを願って、ちらし寿司とひなあられがつきます。

### おうちで ちらし寿司を作ってみよう!

- 【材料 4人分】
- お米・・・2合分(炊飯器で炊く)
  - すし酢・・・大さじ2
  - にんじん・・・1/3本(いちょう切り)
  - 干しいたけ・・・3~4枚(水で戻しせん切り)
  - うすあげ 1枚(短冊切りし、油抜きしておく)
  - 砂糖・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1
- 【作り方】
- お米を炊き、すし酢を混ぜて冷ましておく。
  - にんじん、干しいたけ、うすあげ、Aを鍋に入れて煮る。
  - 卵をときほぐし、Bを混ぜる。フライパンに油を熱し、炒り卵をつくる。
  - ①のご飯に②の具を混ぜる。お皿などに盛り付け、上から③の卵と、刻みのりをかける。



ご卒業  
おめでとう  
ございます



この1年、みなさんが健やかに成長してほしいという願いを込めて、一生懸命作ってきました。給食を通して学んだ栄養やマナーについて、みなさんの生活にもぜひ生かしてください。これからも食事を大切に、健康に過ごしてくださいね。

## 3月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
1日 中華和え MILK ししゃもの米粉揚げ 2個 ごはん 五目ラーメン	2日 れんこんきんぴら MILK ひなあられ ちらし寿司 すまし汁 ひなまつり献立	3日 もやし炒め MILK 米粉バターパン 肉団子の甘酢あん 4個 ごはん コーンかきたまスープ	4日 ぶくらぎと丸いものあまからめ MILK わかめご飯 豆腐の味噌汁	5日 チリコンカン MILK チーズ セルフサンド ミルクコッパン ポトフ
8日 海藻サラダ MILK カツカレー いよかんゼリー 中学生受験応援献立	9日 牛肉と春雨の炒めもの MILK ヨーグルト ミルクロール 中華スープ	10日 マカロニサラダ MILK バターロール アジのから揚げ 野菜スープ	11日 紅白炒めなます MILK 卒業デザート 若鶏のたじた揚げ 2個 ごまお赤飯 すまし汁 卒業お祝い献立	12日 卒業式 卒業式イラスト
15日 りんごゼリー MILK ピラフ ビーフシチュー	16日 花野菜サラダ MILK 米粉バターパン 鮭のレモンソース ごはん コンソメスープ	17日 ごま酢和え MILK さつまあげの三味焼き 2枚 ごはん 江戸っ子煮	18日 ひじきナムル MILK 焼きギョーザ 2個 ごはん 麻婆豆腐	19日 オムレツ MILK 青のり小魚 キャロットパン 豚肉のトマトソース カレースープ
22日 デコボン MILK ミルクロール チキンサラダ ミートスパゲティ	23日 キャベツのごぶ和え MILK いわしのかば焼き ごはん ごま汁	24日 給食なし 給食なしイラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>早寝</div> <div>早起き</div> <div>朝ごはん</div> </div> <p>春休み中も 規則正しい生活リズムですぞう!</p>	

今月の目標

一年を振り返ろう

9日(火)、10日(水)、15日(月)以降、3年生は給食がありません。



令和3年3月学校給食三つの食品群別献立表

A ブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						小	中
1	月	ごはん			白飯	627	816
		ししゃもの米粉揚げ	ししゃもの米粉揚げ		油	23.6	29.0
		中華和え	ハム	きゅうり 切干大根	砂糖 ごま油	21.0	24.6
		五日ラーメン	豚肉	キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ にんにく ねぎ	中華めん 油		
2	火	ちらし寿司	うす揚げ 細切玉子	たけのこ にんじん	オシ飯 砂糖	618	806
		れんこんきんぴら	牛肉	こんにやく れんこん 赤ピーマン ピーマン	油 砂糖 ごま ごま油	22.1	27.3
		すまし汁	魚豆乳団子	小松菜 玉ねぎ えのき にんじん		20.3	24.4
		ひなあられ			ひなあられ		
3	水	米粉バターパン			米粉バターパン	606	774
		肉団子の甘酢あん	肉団子		砂糖 かたくりこ	26.6	34.4
		もやし炒め		もやし なら	ごま油	25.8	32.7
		コーンかきたまスープ	卵 パーコン	玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも		
4	木	わかめご飯			わかめご飯	683	896
		ふくらぎと丸いものあまからめ	ふくらぎ	しょうが にんじん ねぎ	かたくりこ 小麦粉 油 丸いも 砂糖	25.7	32.1
		豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐 うす揚げ 味噌 大麦みそ	大根 にんじん ねぎ		26.0	31.6
5	金	セルフサンド(チリコンカン)	牛ひき肉 大豆 大豆ミンチ	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	ミルクoppパン 油 かたくりこ	656	809
		ポトフ	鶏肉	大根 玉ねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも	31.0	38.1
		チーズ	チーズ			25.8	30.6
8	月	カツカレー	豚肉 牛肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	麦飯 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	693	934
		海藻サラダ	海藻ミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	25.9	32.6
		㊤いよかんゼリー			㊤いよかんゼリー	20.4	24.2
9	火	ミルクロール			ミルクロール	646	810
		牛肉と春雨の炒めもの	牛肉	玉ねぎ にんじん なら しょうが にんにく	春雨 油 砂糖	25.1	30.7
		中華スープ	焼きかまぼこ 絹ごし豆腐	小松菜 にんじん えのき ねぎ	かたくりこ ごま油	18.9	22.0
		ヨーグルト	ヨーグルト				
10	水	バターロール			バターロール	622	774
		アジのから揚げ	あじ	しょうが にんにく	小麦粉 かたくりこ 油	28.8	35.0
		マカロニサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	24.5	30.1
		野菜スープ	鶏肉	かぶ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも		
11	木	赤飯 / ごましお			赤飯 ごましお	685	881
		若鶏のたつた揚げ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 油	24.6	31.5
		紅白炒めなます	うす揚げ	大根 にんじん	油 砂糖	29.8	35.6
		すまし汁	ちらしかまぼこ 絹ごし豆腐	えのき 玉ねぎ ねぎ			
		卒業デザート			卒業デザート		
12	金	卒業式のため、給食はありません。					
15	月	ピラフ	厚焼き玉子 パーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	麦飯 バター 油	670	873
		ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ にんじん いんげん りんご	油 じゃがいも バター 小麦粉	19.6	24.2
		りんごゼリー			りんごゼリー	21.8	26.6
16	火	米粉バターパン			米粉バターパン	613	786
		鮭のレモンソース	鮭	レモン	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	28.3	37.1
		花野菜サラダ	寒天	ブロッコリー カリフラワー にんじん	ドレッシング	23.1	29.3
		コンソメスープ	ウインナー	キャベツ 大根 にんじん	さつまいも		
17	水	ごはん			白飯	626	816
		さつまあげの三味焼き	さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく	ごま油 砂糖	27.7	34.9
		ごま酢和え		白菜 きゅうり にんじん	砂糖 ごま	17.7	20.9
		江戸っ子煮	大豆 牛肉 高野豆腐 昆布	こんにやく たけのこ にんじん	砂糖		
18	木	ごはん			白飯	624	797
		焼きギョーザ	焼きギョーザ			24.5	30.2
		ひじきナムル	ひじき	もやし きゅうり	砂糖 ごま油	20.0	23.4
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	油 ごま油 かたくりこ		
19	金	キャロットパン			キャロットパン	613	760
		オムレツ	オムレツ			27.5	38.6
		豚肉のトマトソース	豚肉	玉ねぎ ピーマン りんご	オリーブ油 砂糖	25.3	28.0
		カレースープ	鶏肉	玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも		
		㊤青のり小魚	㊤青のり小魚				
22	月	ミルクロール			ミルクロール	638	800
		チキンサラダ	ささみ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	26.0	31.9
		ミートスパゲティ	牛ひき肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	スパゲティ オリーブ油 砂糖	20.6	24.6
		デコボン		デコボン			
23	火	ごはん			白飯	630	828
		いわしのかば焼き	いわし		油 砂糖 かたくりこ	25.0	31.5
		キャベツのこぼ和え	塩昆布	キャベツ にんじん		19.1	24.6
		ごま汁	鶏肉 焼き豆腐 味噌 大麦みそ	大根 にんじん ねぎ	ごま さつまいも		
24	水	終了式のため、給食はありません。					

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊤は中学校のみにつきます。