

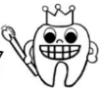


月	火	水	木	金
3 さわらのさいきょう焼き (牛乳) なの花あえ ひなあられ 麦ごはん とうふのすまし汁 エネルギー 622 kcal	4 とんかつ (牛乳) かいそうサラダ 麦ごはん チキンカレー エネルギー 675 kcal	5 いかのねぎお焼き (牛乳) じゃがいものきんぴら 麦ごはん あつあげのみそ汁 エネルギー 599 kcal	6 あげ出し豆腐 (牛乳) しょうがじょうゆあえ ※お祝いデザート(中・特支のみ) さけわかめごはん 花かまぼこのすまし汁 エネルギー 582 kcal	7 中学校給食なし (牛乳) ポテトとウィンナーの カップ焼き ごぼうサラダ コッパン チンゲンサイと たまごのスープ エネルギー 630 kcal
10 ぶた肉のたつたあげ (牛乳) はくさいとみずなの こんぶあえ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 635 kcal	11 しゅうまい (幼未1幼小2中3) (牛乳) もやしのちゅうかあえ 麦ごはん はっぼうさい エネルギー 631 kcal	12 〇〇県のこんだて (牛乳) いまばりふう焼き鳥 こまつなのおひたし ※デコボン 麦ごはん 麦みそ汁 エネルギー 628 kcal	13 ちくわのいそべあげ (牛乳) 幼小2中3 大根サラダ ソフトめん カレーなんばん エネルギー 727 kcal	14 さけのみそつけ焼き (牛乳) にびたし 麦ごはん ごもくやさい汁 エネルギー 600 kcal
17 さつまいもの天ぷら (牛乳) けいちゃん 麦ごはん けんちん汁 エネルギー 677 kcal	18 カミカミメニュー (牛乳) きびなごの 甘だれかけ ひじきサラダ ごまドレッシング 麦ごはん はくさい汁 エネルギー 669 kcal	19 食育の日こんだて (牛乳) さばのしお焼き キャベツのおかかあえ 大豆 いびみそ だいごごはん いびみそ汁 エネルギー 640 kcal	20 春分の日 【幼児園未満児対応】 5日(水) たらねぎ塩焼き (いかのねぎ塩焼き) 13日(木) 野菜コロッケ (竹輪の磯辺揚げ) 18日(火) 豆腐ナゲット (きびなごの甘だれかけ)	21 ほうれん草オムレツ (牛乳) かんてん入りサラダ(小中) キャベツのサラダ(幼) 黒コッパン ポークビーンズ エネルギー 632 kcal
24 しろみずかなフライ (牛乳) かおりあえ ※お祝いデザート(幼小のみ) ごもくごはん てまりふのすまし汁 エネルギー 673 kcal	25 小学校給食なし (牛乳) ぶた肉のしょうが焼き チンゲンサイのごまあえ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 614 kcal	26 幼児園のみ にこみハンバーグ ほうれん草サラダ はくはん サイコロスープ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> 【基準値】 (小学校中学年) エネルギー 650kcal </div>	



わたしは、かつぱの河太郎(かわたろう)です。揖斐川町で作った食べ物を給食で使った日に登場します。こんだて表の中からさがしてみようね!

カミカミ王子です！毎月8(歯)のつく日にかみごたえのある献立が登場します。



・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。
 ・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらいたいと考えています。
 ・お米は揖斐川町産「はつしも」です。
 ・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。
 ・諸事情により、献立を変更する場合があります。

ご寄付いただいたお米(ハツシモ)を使用します！

町内にお住いの久保田智也さんと、高橋正泰さんからお米(ハツシモ)をご寄付いただきました。3月3日から6日の給食に使用します。丹精こめて作られたお米をおいしくいただきます。



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。

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

○の数が...

- 7~9個: ☆☆☆たいへんよくがんばりました
- 4~6個: ☆☆☆よくがんばりました
- 1~3個: ☆☆☆もうすこしがんばりましょう
- 0個: 最初はたべるところをすきになりました

食育の日こんだて...19日(水)

揖斐川町産の大豆・みそ

給食で使う大豆は、谷汲地区にある「かたくり工房」で蒸していただいた「蒸し大豆」を使っています。また、みそは、町内の加工所で手作りされた揖斐みそを使用しています。今月は、「かたくり工房」の米みそと「すみれグループ」の豆みそを使います。

〇〇県のこんだて...12日(水)

今治の焼き鳥は、鶏の皮を串に刺さず、鉄板で軽く焼き、上から鉄の重しをのせてつくる焼き鳥です。給食では、鶏もも肉を甘辛いタレに漬け込んで焼きます。また、温暖な気候であることから、さまざまなかんきつ類が生産されています。その中から今月は「デコボン」を使用します。甘くてみずみずしいデコボンをお楽しみに！

おすすめ給食レシピ

★6日(木)の献立より

生姜じょうゆ和え

【材料】4人分
 小松菜 100g
 キャベツ 120g
 もやし 80g
 おろし生姜 少々
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ1/3
 いりごま 小さじ1/2
 すりごま 小さじ1/2

【作り方】
 ①小松菜は1cmの長さ、キャベツは5mm幅の千切りにする。
 ②小松菜、キャベツ、もやしをゆでて冷ます。
 ③しょうゆ、砂糖、おろし生姜を合わせて②を和え、いりごま、すりごまを加えてさらに和える。

※味つけはお好みで加減してください。

卒業生の皆さんへ

卒業おめでとうございます！

中学3年生のみなさんは、9年間の学校給食ともお別れです。思い出に残る給食はありましたか？給食センターでは、みなさんの健康な体作りのために、食の楽しさや大切さを伝えられる給食作りを目指してきました。これからは自分で食事を選んだり、作ったりする機会も増えてきます。今まで学んだことを活かしながら、食べることを大切にし、元気に過ごしてください。

