



3月 こんだて



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p>2日(月)</p> <p>あずまのちやのココック</p>	<p>3日(火)</p> <p><ひな祭り行事食> さげのしおやき</p>	<p>4日(水)</p> <p>ハムステーキのソースかけ</p>	<p>5日(木)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p>	<p>6日(金)</p> <p>あんころのてんぷら</p>
<p>9日(月)</p> <p>とりにくのからあげ</p>	<p>10日(火)</p> <p>にくシューマイ</p>	<p>11日(水)</p> <p>タンドリチキン</p>	<p>12日(木)</p> <p><大阪府の食育> たこボールのおこのみあげ</p>	<p>13日(金)</p> <p>さげのしおやき</p>
<p>16日(月)</p> <p>いかのハーブやき</p>	<p>17日(火)</p> <p>さわらのてりやき</p>	<p>18日(水)</p> <p>ぶたにくのあんからめ</p>	<p>19日(木)</p> <p><食育の日> にじまのフライ</p>	<p>20日(金)</p> <p>春分の日</p>
<p>23日(月)</p> <p>だいごいも</p>	<p>24日(火)</p> <p>ぶりのてりやき</p>	<p>25日(水)</p> <p><中学のみ> てんぷらカツ</p>	<p><今月使用する地元の食材・旬の食材></p> <p>瑞穂市産：ハツシモ、かぼちゃココック 岐阜県産：飛騨牛、大豆、もやし、人参、白菜、ねぎ 旬の食材：さわら、わかめ、人参、栗花、じゃがいも、でこぼん</p> <p>※お盆入りです。ふるさと産(瑞穂産)の食材(ハツシモ以外)の活用をすすめている日についています。地元の食材を大切に、楽しんで食べて、元気に過ごしましょう!</p>	

*~~~~のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。



いよいよ卒業・修了の時期を迎えました。給食の時間では、印象に残る思い出はできましたか。今月は、毎日の食生活において、はい・いいえに丸を付けながら振り返りをしましょう。私たちは、食べたもので体が作られます。ウイルスに負けない体をめざし、日々の食生活を意識してよりよくしていきましょう。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」「いいえ」に丸を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>正しいお箸の持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>

さあ 家族でチェックしてみましょう!

(月刊「学校給食」参照)

親子で一緒に作ってみませんか? 給食で大人気!(朝食にぴったり) 切干大根とツナのごまあえ

- <材料> 4人分
- 切干大根(乾燥) 20~30g
 - ほうれん草 100g
 - マグロオイル漬け(ツナ) 小缶1/3
 - すりごま 小さじ1杯
 - しょうゆ 大さじ1/2杯

3/5に登場します。
マグロオイル漬け(ツナ)がポイントですね。親子で作ってください。

<作り方>

- 切干大根は洗い、ぬるま湯で戻し好みの硬さにゆでる。
- ほうれん草は一つまみの塩でゆでて、あくを取り、食べやすい大きさに切る。
- マグロオイル漬け(ツナ)は分量を準備する。
- 水気を十分に絞った切干大根と、ほうれん草を器に入れてほぐす。
- ④にしょうゆ、すりごまを入れて混ぜた後、ツナをほぐしながら混ぜる。



桃の節句：上巳(じょうみ)の節句ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。



ひしもち 草もち

Main table of school lunch menus for March, including columns for dates (2日 to 12日) and rows for ingredients (献立材料名) and energy/nutrient values (小, 中).

Continuation of school lunch menus for March, including dates 13日 to 25日 (with 25日 for middle school) and rows for ingredients and energy/nutrient values (小, 中).

*毎日牛乳がつかます。 *エネルギー量と塩分量を表示しています。

地産地消に取り組んでいます

*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

*食材入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。