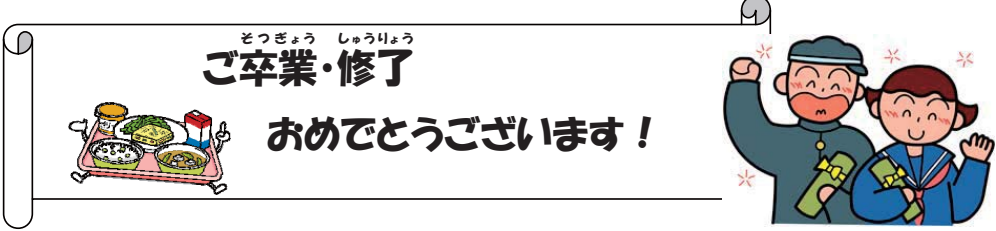


# 3月 きゅうしょくだより

平成 27年3月号  
長沼町  
学校給食センター



今年度も、あと一か月になりました。今年度の給食も、あと少しです。  
給食時間は協力して準備が出来たかな？ マナーを守って食べることが出来たかな？  
好き嫌いをしないで、食べることが出来たかな？ などなど、3月の給食は、今年度の給食を振りかえってみましょう。

## 3月 きゅうしょくもくひょう

小学校 給食をふりかえろう！  
中学校 一年間の給食の反省をしよう！

- きちんと挨拶が出来たかな？
- 苦手なものも食べたかな？
- よくかんで食べたかな？
- バランスよく食べたかな？
- 残さずに食べられたかな？
- 楽しく食べられたかな？

※各学校、各学年ごとの、今年度の給食最終日に、いちごのお祝いケーキがつかます。

### 給食センターの秘密 その5

給食で使う、たくさんの野菜を、短い時間で切ることができるのはなぜでしょう。  
それは！給食センターには「マイコンスライサー」があるからです！



マイコンスライサーとは食材を切る機械のことです。  
1mm単位で、1mmから4cmまでの幅を選んで切ることが出来ます。



でもね・・・、機械だけではありません。調理員さんも頑張っています。  
みそ汁のじゃが芋や、さつま芋、お豆腐など、包丁で切るものも、たくさんあります。



マーボー豆腐の時は、100キロ(250丁)の、豆腐を手で切っていますよ！




☆給食についての、ご意見・ご要望は「学校給食センター」までお願いします。  
• TEL 88-2385 • FAX 88-2434  
• メールアドレス E-mail:kyusyoku@ed.maoi-net.jp





平成27年3月 小学校給食献立表

ながめまちょうがっこうきゅうしょくセンター  
長沼町学校給食センター

日(よう)	あかのしょくひん からだをつくるもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーのもと	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく	
	こんだて					
2(月)	ごはん		こめ きょうかまい		600	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3	
	いしかりじる	さけ やきどうふ	じゃがいも しらたき	こめみそ かつおだし だしパック		
	ロースカツ	ロースカツ(ぶたにく)	なたねあぶら	ちゅうのうソース		
	ほうれんそうの なめだけあえ	ほうれんそう もやし なめだけ		しょうゆ		
3(火)	ドライカレー 	ぶたひきにく だいず ミートソース	たまねぎ にんじん りんご セロリー しょうが にんにく えだまめ	こめ きょうかまい こめつぶむぎ パター こめあぶら	ターメリック カレーこ ちゅうのうソース ケチャップ カレールウ チキンコンソメ	845
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			34.1	
	フルーツゼリーあえ		みかん ようなし おとう はくとう	カクテルゼリー		
	かたぬきチーズ	チーズ				
4(水)	ごはん		こめ きょうかまい		589	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33.5	
	ぶたじる	ぶたにく やきどうふ	にんじん なかねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも つきこんにやく こめあぶら	こめみそ だしパック こんぶ かつおだし たもぎだけえ	
	はちみつどり	とりにく	しょうが にんにく	はちみつ	こめみそ みりん	
	こまつなとひじきのサラダ	ひじき ツナみずに	こまつな もやし	ごま さんおんとう	しょうゆ こくもつす	
5(木)	ごはん		こめ きょうかまい		640	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3	
	キャベツと ベーコンのスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ	マカロニ	コンソメ とりがらスープ しお こしょう さけ しょうゆ	
	たらものムニエル	たら		こむぎこ なたねあぶら バター	しお	
	はるさめサラダ	ポークハム	きゅうり にんじん	はるさめ マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ	
6(金)	みそバターラーメン	ぶたにく	にんにく しょうが もやし なかねぎ たまねぎ コーン にんじん	ちゅうかめん パター	こしょう さけ みそスープ とりがら	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.5	
	やさしいシューマイ	シューマイ (さかなのすりみ)		(たまねぎ キャベツ にんじん)		
	やきぶたのちゅうかあえ	やきぶた	きくらげ キャベツ きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま	しょうゆ こくもつす	
	ヨーグルトレーズン			ヨーグルトレーズン		
9(月)	ごはん		こめ きょうかまい		626	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26	
	しらたまのすましじる	とりにく	にんじん なかねぎ はくさい しいたけ	しらたまもち	さけ しょうゆ かつおだし だしパック こんぶ	
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ (とりにく ぶたにく)	ぶなしめじ	さんおんとう パター	デミソース ケチャップ ちゅうのうソース	
	ちくわとわかめのあえもの すだちゼリー	ちくわ わかめ	きゅうり	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ こくもつす	
	すだちゼリー			すだちゼリー		
10(火)	わかめごはん	わかめ		こめ きょうかまい	しお	630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5	
	ちんげんさいの スープ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん たもぎだけ		とりがらスープ しょうゆ さけ チキンコンソメ こしょう コンソメ しお	
	えびフライ	エビフライ		なたねあぶら		
	マカロニサラダ	ポークハム	にんじん きゅうり	マカロニ マヨネーズ さんおんとう	しお こしょう しょうゆ	
11(水)	ごはん		こめ きょうかまい		659	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	
	だいこんと あぶらあげのみそじる	あぶらあげ	だいこん		こめみそ だしパック にぼし	
	さんまのしょうがに	さんま				
	にくじゃが	ぶたにく	えだまめ たまねぎ にんじん	じゃがいも しらたき こめあぶら さんおんとう	しょうゆ みりん こんぶ さけ かつおだし	
	のりつくだに	のりつくだに				
12(木)	ごはん		こめ きょうかまい		661	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33.2	
	とりだんごじる	とりごぼう とうふ あぶらあげ	はくさい なかねぎ しょうが	つきこんにやく	さけ こめみそ かつおのもと こんぶ	
	さけの ちゃんちゃんやき	さけ	キャベツ たまねぎ コーン ぶなしめじ	さとう	こめみそ さけ みりん しょうゆ	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん ほうれんそう	こめあぶら さんおんとう ごま	とうがらし しょうゆ みりん	

\*食材の都合により献立の一部が変更になる場合もありますのでご了承ください。

日(よう)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくるもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーのもと	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく
13 (金)	くるみばん			クルミパン		662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31.5
	ポトフスープ 	フランク ゆでだいず	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ コンソメ	
	フリットチキン	フリットチキン(とりにく)		なたねあぶら		
	ほうれんそうのツナマヨ	ツナみず	ほうれんそう コーン	マヨネーズ	しょうゆ	
16 (月)	ポークカレー 	ぶたにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトジュース ブルーネ	こめ こめつぶむぎ きょうかまい じゃがいも バター	あかワイン ローレル カレーペースト しょうゆ チキンコンソメ クミン ターメリック カルダモン カレールウ	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7
	ふくじんづけ		ふくじんづけ			
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん ようなし はくとう	カクテルゼリー		
17 (火)	ごはん			こめ きょうかまい		590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26
	ごもくに	とりにく こおどおふ ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	つきこんにやく くり こめあぶら さんおんとう	しょうゆ さけ みりん だしパック	
	しるみのさかなこうそうフライ	さかなフライ(ホキ)		なたねあぶら		
	こまつなの ごましょうゆあえ		こまつな もやし	ごまあぶら ごま さんおんとう	しょうゆ	
18 (水)	ごはん			こめ きょうかまい		705
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.4
	けんちんじる	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう はくさい だいこん ながねぎ しいたけ		さけ しょうゆ かつおだし だしパック こんぶ	
	わかどりのごまてりやき	とりのてりやき				
	ポテトサラダ	ポークハム	にんじん きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう	
かつおばっば	ふりかけ(かつお)		(ごま さとう)			
19 (木)	ごはん			こめ きょうかまい		669
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.9
	はくさいと にくだんごのスープ	ミートボール (とりにく ぶたにく)	はくさい にんじん チンゲンサイ	はるさめ	コンソメ とりがらスープ こしょう さけ しょうゆ しお	
	ほうれんそうオムレツ	オムレツ(たまご)		(ほうれん草)		
チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら さんおんとう	さけ オイスターソース しょうゆ		
20 (金)	ごもくうどん	ぶたにく あぶらあげ はんぺん	えのきだけ ながねぎ にんじん	うどん さんおんとう	しょうゆ かつおだし みりん だしパック こんぶ しお さけ	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28
	やさいかきあげ		(たまねぎ まいたけ にんじん かぼちゃ しゅんぎく)	かきあげ なたねあぶら		
	キャベツとツナの ごましょうゆあえ	ツナみず	キャベツ コーン	ごまあぶら さんおんとう	しょうゆ こくもつす しお	
	オレンジゼリー			オレンジゼリー		
23 (月)	ごはん			こめ きょうかまい		651
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				32.1
	はっぼうさい	ぶたにく むきえび いか うすらたまご	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ もやし ピーマン	こめあぶら でんぶん さんおんとう	とりがらスープ こしょう オイスターソース はっぼうさいそ しょうゆ	
	はるまき	(ぶたにく)	(キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ ひじき)	はるまき なたねあぶら		
バンバンジーサラダ	とりにく	きゅうり キャベツ ごぼう しょうが ながねぎ	すりごま さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ こくもつす		
24 (火)	ごはん			こめ きょうかまい		662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				33.4
	しおちゃんこ	とりにく じゃこボール あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ しょうが	つきこんにやく	とりがらスープ しお みりん しおスープ さけ	
	とりにくの カレーじょうゆやき	とりにく			さけ しょうゆ みりん カレーこ	
	スパゲティサラダ	ツナみず	えだめめ きゅうり コーン にんじん	スパゲティ マヨネーズ	ドレッシング こしょう しお	
25 (水)	ごはん			こめ きょうかまい		634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.7
	たまねぎと たまごのみそしる	たまご	たまねぎ		こめみそ にほし だしパック	
	アジフライ	アジフライ		なたねあぶら		
	おかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん		しょうゆ	
いちごのおいしいケーキ			ケーキ			

\*「箸」は、忘れずに毎日持ってきてましょう。

\*スプーンの印がついている日には、スプーンを持ってきてましょう。

\*魚の献立の日は、骨に気を付けましょう。



こんげつ ながめまさん しょくざい  
**今月の長沼産の食材**

こめ 米、うどん、ラーメン、パン、だいず 大豆、たまねぎ  
トマトジュース、豆腐、油揚げ、みそなど・・・



