

献立のねらい
楽しい給食にしよう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！
(fujisaki kyu)



令和6年度 3月分



藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
3月	牛乳	ちらしごはん、たまご焼きはくさいのゆず和え、えびだんご入りすまし汁、お祝いクレープ	小 616	25.7	ごはん、三温糖、クレープ	牛乳、たまご、鶏肉、えびだんご、とうふ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、はくさい、ほうれんそう、ゆず、しいたけ、ねぎ	🌸 ご卒業 🌸 おめでとうございます 3日は、卒業をお祝いしてクレープがつきます。これまでの給食の思い出をふり返りながら、楽しく食べてくださいね🍷
4火	牛乳	五目うどん、ポテトコロケ、ちくわいそべ揚げ、おひたし	小 623	26.6	うどん、じゃがいも、米油	牛乳、ちくわ、のり、豚肉、かまぼこ、油揚げ、わかめ、かつおぶし	しいたけ、ねぎ、もやし、ほうれんそう	
5水	牛乳	ごはん、肉だんご(2こ)、チンジャオロースー、ワンタンスープ、りんご	小 555	22.5	ごはん、ワンタン、ごま油、三温糖、でんぷん	牛乳、肉だんご、豚肉、なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、もやし、ねぎ、メンマ、りんご	🎉 今月のりんご 🎉 ● 3月5日(水) ● 《サンふじ》 果汁が多く、甘さと酸味のバランスが良い。かためのシャキシャキとした食感が特徴。
6木	牛乳	ごはん、さばみそ煮、なめたけ和え、せんべい汁	小 603	25.5	ごはん、せんべい	牛乳、さば、みそ、鶏肉	もやし、ほうれんそう、えのきたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	
7金	りんごジュース	チキンカレー、ふくじんづけ、フルーツデザート	小 579	12.3	ごはん、じゃがいも、オリーブ油、バター、ゼリー、りんごジュース	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ、おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	ありがとうございます！ 7日のりんごジュースは、「ふじさき秋まつり」のりんごアートに使用したものを町からご提供いただき、加工したものです。
10月	牛乳	さげごはん、ごぼう入り信田煮、きりぼしだいこんの炒め煮、はくさいのみそ汁	小 559	20.3	ごはん、米油、三温糖	牛乳、さげ、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、こんにやく、しいたけ、はくさい、えのきたけ	
11火	牛乳	ごはん、とうふハンバーグ、ひじきの炒め煮、豚汁	小 616	25.8	ごはん、じゃがいも、米油、三温糖	牛乳、とうふハンバーグ、ひじき、さつま揚げ、大豆、豚肉、みそ	こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。鹿の黒くて短い尾に似ていることから、この漢字が使われたそうです。
12水	牛乳	コッペパン、クリスマスチキン、ポテトサラダ、ミネストローネ	小 578	24.0	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、パセリ	ミネストローネには町内産のトマトジュースを使用しています。
13木	ジョアアレン	ごはん、肉じゃがコロケ、いんげんのごまサラダ、みそけんちん汁	小 557	17.9	中学校なし	はっこう乳、鶏肉、とうふ、みそ、ドレッシング	いんげん、もやし、とうもろこし、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	肉じゃがコロケはしっかりとした味付けなので、ごはんとの相性もばっちりです🍷
14金	牛乳	ごはん、トマトソースチキン、フラワーサラダ、ABCスープ	小 570	19.5	ごはん、マカロニ、ドレッシング、ごま	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	♪ ~ABC~ ♪ ABCスープは、アルファベットや数字の形をしたマカロニが入ったスープです。
17月	牛乳	ごはん、いわしおろし煮、じゃがいもの煮物、とうふのみそ汁	小 567	27.0	ごはん、じゃがいも、米油、三温糖	牛乳、いわし、鶏肉、とうふ、わかめ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、こんにやく、えだまめ、しめじ、ねぎ	いわしなどの青魚には、血液をさらさらに保つDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています🍷
18火	牛乳	しょうゆラーメン、しゅうまい(2こ)、だいこんサラダ	小 570	29.5	中華めん、ドレッシング、ごま	牛乳、しゅうまい、焼き豚、なると、ツナ	メンマ、もやし、ねぎ、だいこん、きゅうり、とうもろこし	ラーメンの汁は塩分が高いので、めんや具材はしっかりと食べ、汁は少し残す意識で食べましょう。
19水	牛乳	ごはん、春巻、はるさめサラダ、かんこく風スープ	小 583	22.0	ごはん、はるさめ、ドレッシング、ごま、米油、ごま油	牛乳、春巻、ハム、たまご、豚肉、とうふ	きゅうり、もやし、にんじん、こんにやく、にら	かんこく風スープは、コチュジャンという韓国の調味料をかくし味に入れたピリ辛味のスープです。
21金	牛乳	ごはん、つくね、くきわかめの炒め煮、みそかきたま汁	小 560	23.7	ごはん、米油、三温糖、でんぷん	牛乳、つくね、くきわかめ、さつま揚げ、たまご、とうふ、みそ	にんじん、こんにやく、たまねぎ、にら	藤崎町産のたまごを使っています。
24月	牛乳	ごはん、五目たまご焼き、だいこんのそぼろ煮、厚揚げのみそ汁	小 566	25.0	ごはん、米油、三温糖、でんぷん	牛乳、たまご、ひじき、豚肉、厚揚げ、みそ	ほうれんそう、たけのこ、にんじん、だいこん、こんにやく、えだまめ、しいたけ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	給食のみそ汁には、青森県産の大豆を原料としたみそを使用しています。
25火	牛乳	ごはん、白身魚フライ、しょうゆ(小袋)、れんこんのみそ炒め、もやしのみそ汁	小 573	22.6	ごはん、米油、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、油揚げ、みそ	れんこん、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ	1年間、給食を大切に食べてくれて、ありがとうございます🍷

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



3月3日は「ひなまつり(桃の節句)」です。ひな人形や桃の花をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。

ひなまつりの行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやはまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いをこめて食べられています。



食事のあいさつにはどんな意味があるの？

関わった人や命への感謝の気持ちがこめられているよ



食べ物はもともと、生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。



漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味がこめられています。

みんなが楽しい給食にすむために

食べ方のマナーに
気をつけよう！

《よい姿勢で食べましょう》
姿勢よく食べると、姿勢がよくなり、消化もよくなります。



《おしゃべりの仕方を考えよう》

食べ物や飲み物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。また、大声で話したり、食事中心にふざけたり、話をすることも控えます。

