



# 3月の献立



## 3月 給食だより

安芸高田市給食センター  
令和3年(2021年) 3月

☆平均栄養量☆ 栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。



エネルギー	664 kcal	たんぱく質	26.9 g
脂質	20.3 g	カルシウム	337 mg
食物繊維	4.0 g	食塩相当量	2.0 g



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
セルフおむすび (手づくりふりかけ・焼きのり) 牛乳 肉じゃが タコーンサラダ	クロワッサン 牛乳 イタリアンスパゲティ ツナサラダ (小)伊予柑ゼリー (保幼中)いちご	春ちらし 牛乳 えびの天ぷら 菜の花和え 沢煮椀 (小中)ミニ桜もち (保幼)桃の花ゼリー	ごはん 牛乳 鯛のあけぼの焼き 大根の甘酢漬 かきたま汁 <b>中学校卒業 お祝い献立♪</b>	ごはん(中:赤飯 少なめ) 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 赤じそ和え 豆腐のみそ汁 (中)米粉の桃タルト
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 牛乳 コロコロおでん 五色和え しらぬい	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ 中華コーンスープ	ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え みそだんご汁	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆のトマト煮 チーズサラダ (小)いちご (保幼中)伊予柑ゼリー	ごはん 牛乳 ししやもの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 豆腐のすまし汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
牛丼 牛乳 アーモンド和え 清見オレンジ	ごはん 牛乳 さわらの香味揚げ 噛みってる! GOGO炒め もずく汁	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう (中)牛乳かん	ごはん(保幼小:赤飯 少なめ) 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし なめこ汁 (保幼小)米粉の桃タルト <b>小学校卒業・卒園 お祝い献立♪</b>	ごはん 牛乳 こやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ 大根のかりぼり漬 大豆といりこの揚げ煮 【食育の日】
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	
ごはん 牛乳 鮭の塩焼き わけぎのぬた はんぺんのすまし汁	コッペパン クリームシチュー 豆と海藻のサラダ みかんジュース(牛乳なし)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 ささみともやしのサラダ はるか	ごはん 牛乳 ひとロステーキ チーズポテト レタスのスープ	

## 春はもうそこまで



暖かく春らしい日が増えてきました。春の訪れは、食べ物からも感じるができます。つくし、ふきのとう、菜の花、あさり、そして「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれる魚たちなど。流通の発達や栽培技術の向上により、魚や野菜は1年中見かけるものも多いのですが、春ならではの味や食感をもつ食べ物もあります。その中から、給食でもおなじみの「キャベツ」と「さわら」を紹介します。

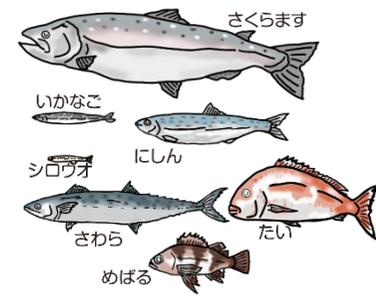
### 春キャベツの魅力

春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べると、キャベツの豊富なビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキとおいしく食べてください。



**【キャベツにまつわるお話し】**  
キャベツのことを、フランス語でシュー(chou)と言います。お菓子のシュークリームは、丸くてかわいい形がキャベツに似ているところから名付けられたものです。

### 各地でいろいろ「春告魚」



春の到来を告げる魚を「春告魚」といいます。代表的なのが「魚」へんに「春」と書く「鱈(さわら)」です。ほかに鯛(桜鯛)、ます(サクラマス)、にしん、めばる、いかなご、シロウオなどもあります。さわらは、身がやわらかく、食べやすい魚のひとつで、冷めてもおいしいのでお花見などのお弁当にもよく使われます。また、成長につれて名前が変わる『出世魚』で、お祝い事にもよく使われる縁起のよい魚です。

### 1年が終わります

今年度は、新型コロナウイルス対策で、給食時間の過ごし方も大きく変わった1年でした。今まで当たり前だった、「会話を楽しみながらの給食」がなくなり、さみしく感じる声も多く聞かれました。そんな中でも、毎日の給食を通して、みなさんに「食べることの楽しさ」や「食事の大切さ」が少しでも伝えられていたらうれしいです。いよいよ今年度の給食も、3月を残すのみとなりました。3月はお祝い献立なども予定しています。1年間のひとりひとりのがんばりに、心を込めて届けたいと思っています。

