

令和4年

3月



こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	1日 かみかみグミ ポテトサラダ キムチチャーハン ワンタンスープ 	2日 ひなあられ からし和え さわらの西京焼き ちらし寿司 すまし汁 	3日 フレンチサラダ ハンバーグ にこにこパン 豆乳スープ 	4日 紫いもチップス 山吹和え さばの塩焼き 雑穀ごはん 小松菜のみそ汁
	幼稚園		西一中3年生 西二中3年生 川谷中	西一中3年生 西二中3年生 川谷中
7日 チーズ和え 鶏肉のレモンソース わかめごはん けんちん汁 	8日 にこにこまめ アーモンドサラダ 豚肉のみそ焼き 黒米ごはん 凍み豆腐のみそ汁 	9日 フルーツヨーグルト マカロニサラダ ポークカレーライス 	10日 さくらゼリー(小) お祝いデザート(中) 浅漬け 大学芋 タンメン 中華麺 	11日 きんぴらごぼう いわしの梅煮 雑穀ごはん キャベツのみそ汁
幼稚園	幼稚園			全中学校
14日 春雨サラダ ぎょうざ(2個) 黒米ごはん マーボー豆腐 	15日 ブロッコリーサラダ 鶏肉のから揚げ ゆかりごはん 白菜のみそ汁 	16日 にこにこまめ ピーファン炒め 鮭の塩焼き 麦ごはん 根菜のみそ汁 	17日 ハムサラダ キャベツメンチカツソース にこにこパン ミネストローネ 	18日 磯辺和え 納豆 厚焼きたまご 麦ごはん すきやき煮
幼稚園 小田倉小 全中3年生	幼稚園 全中3年生	全中3年生	幼稚園 全中3年生	幼稚園 全中3年生
21日 春分の日 	22日 お祝いデザート(小) さくらゼリー(中) ゆかり和え 三色そぼろごはん じゃがいものみそ汁 	23日 卒業式 終業式 		
	幼稚園 全中3年生			

村では、給食の放射性物質の検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

ひな祭りについて

3月3日、ひな祭りは女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちょうど桃の花が咲くころなので、「桃の節句」とも呼ばれます。

桃の節句にはちらし寿司やうしお汁、ひしもちやひなあられを食べてお祝いをします。

ひなあられやひしもちの3色には意味があり、白色は雪溶けの大地、桃色は桃の花、緑色は草や木を表しています。自然のエネルギーを受け、病気や災いをさけて健康に成長できるようにという願いが込められています。

<今月の給食から～鶏肉のレモンソース～>

【材料】4人分

鶏むね肉・・・4切	〔レモンソース〕
食塩・・・小さじ1/6	しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・小さじ1	砂糖・・・大さじ1
	レモン汁・・・小さじ1

片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

【作り方】

- ① 鶏むね肉に塩と酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉を薄くつける。
- ③ 揚げ油を熱し、②を火が通るまで揚げる。
- ④ レモンソースを作る。

材料すべて鍋に入れ、火にかけながら混ぜる。

- ⑤ 揚げた鶏肉に④のソースをからめたら出来上がり。

令和4年3月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる			体の調子を整えるものになる				熱や力のもとになる		調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価				
					牛乳	豚もも肉	鶏もも肉	おむね	たけのこ	チンゲンサイ	はくさい	小麦ごはん	こめ油			しょうゆ	酢	小学校	中学校	
					あか	みどり				きいろ										
					牛乳	さくら	ほうれんそう	キャベツ	もやし	にんじん	ちらし寿司	三温糖	みりん	酒						
					鶏むね肉	とうふ	だいこん	こまつな			からし	しょうゆ	食塩							
					牛乳	ハンバーグ	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	にんじん	米粉パン	こめ油	酢	食塩						
					ツナ	豆乳	はくさい					きび砂糖	じゃがいも	こしょう						
					牛乳	さば	キャベツ	ほうれんそう	もやし	にんじん	雑穀ごはん	麩	薄口しょうゆ							
					いりたまご	さば	こまつな	おむね			じゃがいも									
					牛乳	鶏もも肉	キャベツ	ほうれんそう	もやし	にんじん	小麦ごはん	片栗粉	しょうゆ	レモン汁						
					チーズ	いりたまご	こんにやく	だいこん	にんじん	はくさい	こめ油	三温糖	みそ							
					とうふ	とうふ	おむね	ごぼう			ごま油									
					牛乳	豚ロース肉	キャベツ	きゅうり	にんじん	とうもろこし	黒米ごはん	アーモンド	酢	食塩						
					凍み豆腐	まめ	こまつな	おむね			じゃがいも	こめ油	酒	みそ						
					牛乳	豚もも肉	たまねぎ	にんじん	きゅうり	キャベツ	小麦ごはん	こめ油	カレールウ							
					ハム	ヨーグルト	えだまめ	とうもろこし	みかん	パイ	じゃがいも	マカロニ	チャツネ	ソース						
					牛乳	いか	キャベツ	もやし	にんじん	おむね	中華麺	さつまいも	鶏豚湯	食塩						
					豚もも肉	なると	たけのこ	だいこん	はくさい	きゅうり	こめ油	ごま	中華スープの素	しょうゆ						
					牛乳	鶏もも肉	ごぼう	こんにやく	にんじん	いんげん	雑穀ごはん	こめ油	しょうゆ	みりん						
					いわし	油揚げ	しいたけ	キャベツ	おむね			三温糖	ごま	みそ						
					牛乳	ぎょうざ	キャベツ	きゅうり	にんじん	たまねぎ	黒米ごはん	紫いも	チップス	しょうゆ	酢					
					ハム	豚ひき肉	おむね	たけのこ			緑豆春雨	ごま油	みそ	酒						
					大豆	絞り豆腐	しいたけ					三温糖	こめ油	中華スープの素						
					牛乳	鶏もも肉	フロコリー	キャベツ	とうもろこし	きゅうり	片栗粉	しょうゆ	酒							
					生揚げ	生揚げ	はくさい	おむね			こめ油									
					牛乳	鮭	キャベツ	にんじん	チンゲンサイ	はくさい	小麦ごはん	こめ油	食塩	しょうゆ						
					豚もも肉	豚もも肉	だいこん					ピーフン	ごま油	こしょう	みそ					
					牛乳	メンチカツ	キャベツ	たまねぎ	きゅうり	はくさい	米粉パン	こめ油	酢	食塩						
					ハム	ベーコン	トマト					オリーブオイル	ソース	こしょう						
					牛乳	納豆	ほうれんそう	キャベツ	もやし	にんじん	小麦ごはん	こめ油	しょうゆ	酒						
					厚焼きたまご	豚もも肉	しゅんぎく	しらたき	えのき	しいたけ	車麩	三温糖	みりん							
					とうふ	とうふ	ねぎ					じゃがいも	ゼリー							
					牛乳	鶏ひき肉	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	にんじん	小麦ごはん	三温糖	みりん	食塩						
					いりたまご	油揚げ	だいこん	わかめ	ねぎ			じゃがいも	ゼリー	ゆかり	みそ					
					牛乳	鶏ひき肉	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	にんじん	小麦ごはん	三温糖	みりん	食塩						
					いりたまご	油揚げ	だいこん	わかめ	ねぎ			じゃがいも	ゼリー	ゆかり	みそ					
					牛乳	鶏ひき肉	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	にんじん	小麦ごはん	三温糖	みりん	食塩						
					いりたまご	油揚げ	だいこん	わかめ	ねぎ			じゃがいも	ゼリー	ゆかり	みそ					

※村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。
 ※精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。
 ※都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。