

令和6年



3月 給食だより



香美町立
村岡学校給食センター
TEL: 99-5050

月	火	水	木	金
4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 イワシのアングレース ゆで野菜 根菜のチャウダー	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉と白ねぎの甘辛 黒豆サラダ さつま汁	6 ととの白 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ニギスのごま天ぷら こんにゃくおかか炒め 香住鶴酒かす鍋	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 干草焼き 切干大根の炒めナムル ばち汁	8 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー 白菜のゆかりあえ りんご 中:カレイガラ干し
11 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハタハタの一夜干し 春雨サラダ 高野の卵とじ	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 炒めビーフン いしかり汁	13 ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 イカやきそば ほうれん草しゅうまい フルーツ白玉	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 白菜のごまあえ ほうとう汁	15 卒業修了お祝い献立 小豆ごはん ジョア みそチキンカツ ポテトサラダ ゆばのすまし汁
18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 焼き魚 じゃこひじきふりかけ 豚肉と大根のうま煮	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 酢どり アーモンドあえ でこぼん	20 しゅんぶん ひ 春分の日	21 しょうがめし ぎゅうにゅう 牛乳 ウドとスルメのかき揚げ キャベツの昆布マヨ かす汁	22 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草と卵のグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ

(材料の都合で献立を変更することがあります)

朝食クッキングのレシピ動画(但馬
栄養管理部作成)です。ぜひご覧
いただき、お子さんと一緒に
お家で朝ごはんを作ってみて
ください。(⇒QRコード)



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭の(脳)の スイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体の スイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかの スイッチ 胃や腸が動き出し、うんちがでやすくなる。
--	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず