

# 3月 献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして  
みんなで食べると  
元気がアップ!



このマークは旬の食材  
を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん	～和食をおいしく食べましょう～ ごはんや汁物や、2～3種類のおかずのそろった和食のこを、一汁三菜または一汁二菜といい、健康によい食事として、世界からも注目されています。	豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにやく		592 kcal	718 kcal
	豚汁		さわら			ゆず		28.6 g	33.5 g	
	さわらのゆう庵焼き		ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	2.3 g	2.9 g	
	ハムサラダ		牛乳				ごま油	7.9 g	10.2 g	
2火	食パン(2枚)	～給食クイズ～ 牛乳のふたのピニールが紫色なのはどうしてでしょうか? ①牛乳がおいしくみえるから ②牛乳が新鮮にみえるから ③紫色のピニールは牛乳の印だから 答えは③ 牛からしぼったお乳だけでつくられたという印です。	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しめじ	食パン	68.9 kcal	83.2 kcal	
	クリームシチュー		鶏肉			じゃがいも	ひまわり油	30.5 g	35.9 g	
	鶏の照り焼き		鶏肉		赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	2.4 g	2.8 g	
	フレンチサラダ		牛乳			ブルーベリージャム	9.2 g	11.3 g		
3水	ちらし寿司	～ひなまつり～ ひな祭りは女の子の成長や幸せを願う行事です。ひなあられのピンクは桃の花、白は雪、緑は新緑をあらわし、健康で長生きできるようにという願いが込められています。	たまご		にんじん、きぬさや	れんこん	地元産コシヒカリ、さとう	67.2 kcal	79.8 kcal	
	さわにわん		豚肉		小松菜	大根、ごぼう、ねぎ	24.7 g	30 g		
	花型豆腐ハンバーグ		鶏肉、とうふ、おから		にんじん	玉ねぎ	さとう、かたくり粉	16.1 g	19 g	
	のり酢和え		きざみのり		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	2.9 g	3.7 g	
ひなまつりデザート	牛乳				ひなあられ	10.3 g	12.2 g			
4木	ごはん	～ひじきの煮物～ 海藻の仲間、ひじきはミネラルや食物繊維がたっぷりで大変健康によい食材です。歯やお腹の中、血液をきれいにしてくれます。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。	みそ		にんじん	玉ねぎ、えのき、ねぎ	じゃがいも	62.7 kcal	76.3 kcal	
	野菜たっぷりみそ汁		ほっけ			えだまめ	こんにやく、さとう	30.5 g	35.9 g	
	ほっけの塩焼き		豚肉、油揚げ		にんじん		2.8 g	3.4 g		
	ひじきの煮物		牛乳				8.1 g	10.3 g		
5金	ごはん	～食事のあいさつができましたか～ 何気なく食べている食べ物には命があり、一生懸命生きていたものです。その食べ物の命をいただいているわけですので、食べ物に感謝していただきます。	鶏肉			玉ねぎ、白菜、干ししいたけ、ねぎ	ワンタン	59.1 kcal	72.3 kcal	
	ワンタン汁		豚肉		にんじん、ピーマン	だけのこ	さとう	25.7 g	29.6 g	
	チンジャオロース		ハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	1.6 g	1.7 g	
	きゅうりの中華和え		牛乳				8.2 g	10.5 g		
8月	ごはん	～入試応援献立～ 中学3年生の皆さんが後期入試を全力で頑張る様に願ひ、チキンカツにしました。小学校から中学1、2年生の皆さんも中学3年生の健闘を祈りながらおいしく食べましょう。	豚肉		にんじん、ほうれん草	干ししいたけ、白菜	かたくり粉	57.9 kcal	71.1 kcal	
	五目汁		鶏肉			干ししいたけ、白菜	かたくり粉	23.9 g	28 g	
	チキンカツ		牛乳			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	小麦粉、パン粉	10.8 g	12.8 g	
	春雨サラダ		相橋			春雨、さとう	ごま油	2.1 g	2.6 g	
相橋	牛乳				相橋	9.3 g	11.7 g			
9火	ごはん	～1年間を振り返ろう～ いよいよ今年度も大詰めですね。1学期の頃と比べ、心も体も大きく成長したと思います。給食の準備やマナー、感謝の気持ちなど1年間の食生活を振り返ってみましょう。	油揚げ、みそ			大根、ねぎ	じゃがいも	68.5 kcal	83.2 kcal	
	田舎汁		さば				24.9 g	28.3 g		
	さばのカレー焼き		ハム	サイコロチーズ	ブロッコリー	えだまめ、とうもろこし、きゅうり	ひまわり油	2.5 g	3 g	
	ココロサラダ		牛乳				7.7 g	9.9 g		

10 水	ごはん	～じゃがいもの話～ 南米のアンデス地方の生まれです。日本で食べられるようになったのは明治時代からです。あぶらや肉とよく合うので、色々な料理に使われます。	焼き竹輪、豆腐	にんじん	大根、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	706 kcal	856 kcal
	けんちん汁						25.6 g	29.9 g
	芋と豚肉のかりんとう揚げ					じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、さとう	24.3 g	27.8 g
	ツナサラダ		ツナフレーク	にんじん	キャベツ、たまねぎ、きゅうり	ひまわり油、白いりごま	1.8 g	2.3 g
	牛乳		牛乳			ひまわり油	91 g	116 g
11 木	細うどん	～伝統の味・肉みそスープ～ 大きなお釜で豚ひき肉と池田松川産のみそと一緒に炒め、たくさん野菜やじゃがいも、干しいだけやすりごまを入れてこんであるので、だしを入れていなくてもおいしい味がたっぷりです。	豚肉、みそ	にんじん	玉ねぎ、たけのこ、干しいだけ	じゃがいも、さとう	556 kcal	701 kcal
	肉みそスープ					ひまわり油、白すりごま、ごま油	28.7 g	34.2 g
	かじきのハーブ焼き		かじき				18.8 g	21.4 g
	こんにやくサラダ				きゅうり、キャベツ	こんにやく、さとう	3 g	3.6 g
	牛乳		牛乳				64 g	88 g
12 金	ごはん(有機栽培米)	～「無農薬有機栽培米(池田町産)をおいしくいただく」第3回目～ 今日(3回目)は無農薬米です。無農薬米は白く透き通った感じとモチモチとした食感とみずみずしさがああります。おいしく味わってみてください。	鶏肉	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	無農薬有機栽培米(池田町の377別)	558 kcal	680 kcal
	中華スープ						25.1 g	29.4 g
	ビビンバの具		豚肉、たまご、みそ	にんじん	ぜんまい	さとう	15.2 g	16.7 g
	ナムル				もやし、きゅうり	さとう	1.9 g	2.2 g
	牛乳		牛乳			ひまわり油	76 g	97 g
15 月	わかめごはん	～卒業お祝い献立～ 6年生、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業祝い献立を心をこめて、作りました。楽しい給食の時間になりますように！	炊き込みわかめ			地元産コシヒカリ、強化米	683 kcal	807 kcal
	お祝いすまし		なると	にんじん、みつば	玉ねぎ		22.1 g	25.9 g
	えびフライ		えび			小麦粉、パン粉	22.6 g	24.3 g
	豆腐サラダ		豆腐	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	2.5 g	3.0 g
	牛		牛乳			シュークリーム	94 g	118 g
16 火	ごはん	～カレーの由来～ カレーはインドの香辛料たっぷりの肉や野菜をご飯にかけたのがはじまりだそうです。日本には、明治時代の中ころ、ヨーロッパから伝わり、「洋食」の一つとして広まりました。	豚肉	にんじん	玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	714 kcal	908 kcal
	ポークカレー					じゃがいも	25.7 g	31.4 g
	ウインナー		ウインナー				24.8 g	30.6 g
	福神漬けあえ			にんじん	福神漬、きゅうり、キャベツ		3 g	3.6 g
	牛乳		牛乳				94 g	122 g
17 水	ごはん	～今年度最後の給食です～ 今日(3学期最後)の給食です。今の学年での学校生活も終了となりますね。4月と比べて成長したことを思います。来年度も食べる事を大切にしながら、元気で過ごせることを祈っています。	鶏肉	にんじん	玉ねぎ、白菜	地元産コシヒカリ、強化米	677 kcal	823 kcal
	野菜スープ						25.4 g	29.5 g
	ミートローフ		豚肉	にんじん	玉ねぎ	パン粉	25.1 g	28.8 g
	ポテトサラダ		ハム	にんじん	きゅうり	じゃがいも、さとう	1.8 g	2.2 g
	牛乳		牛乳			ノンエッグマヨネーズ	83 g	106 g

## 給食センター おばちゃん通信



給食センターでは今年度も、一人でも多くのみなさんが給食の時間を楽しみにしてくれるよう、「おいくな～れ」の気持ちをこめて、愛情いっぱいの給食を作ってきました。希望献立や地域の食材を使った献立、行事食や郷土食、読書献立などいろいろなメニューがありましたね。

学校訪問はできませんでしたが、学校からお手紙をいただきうれしかったです。これからもみなさんの健やかな成長を祈りながら、安全・安心・おいしい給食作りをがんばりたいと思います。



## 1年間をふりかえろう



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
TEL62-6222  
FAX62-6639

