

# 3月 献立予定表



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	旬の食材 マーク	ひとくちメモ	食材名						小学校	中学校
				赤の仲間 [血やくになる]		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]		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1金	梅菜めし	ひなまつり	~ひなまつり献立~ ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃から始まり、それまでは紙の人形に厄災を託して水に流していたそうです。給食は皆さんの幸せや健康を祈りながら春らしい献立にしました。			青菜	梅	地元産コシヒカリ、強化米	白いりごま	622 kcal	745 kcal
	てまり麩のすまし汁	こんだて		かまぼこ		みつば	しめじ	しらたき、てまり麩		25.0 g	29.1 g
	えびカツ	ひなまつり		えび、たらすり身			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	米油	15.3 g	16.8 g
	のり酢和え	ひなまつり		きざみのり		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ひまわり油	94.1 g	116.6 g
	ひなまつり三色大福	牛乳	牛乳					ひなまつり三色大福	2.7 g	3.2 g	
4月	ごはん	入試応援	~入試応援献立~ 3年生の皆さんが、後期入試を全力でがんばれるように願いを込めてチキン勝(点とり勝)にしました。今回は曹に負担が少ないさみにして、一枚一枚心をこめて衣を付けました。	豚肉、みそ		にんじん		地元産コシヒカリ、強化米		642 kcal	780 kcal
	豚汁	こんだて		鶏肉		大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく			32.1 g	37.6 g
	チキン勝つ					にんじん	小麦粉、パン粉	米油		16.4 g	18.4 g
	梅和え	牛乳		牛乳		キャベツ、きゅうり、ねり梅	さとう	白いりごま		86.9 g	110.9 g
									2.4 g	2.7 g	
5火	コッペパン		~家族そろって食事をする時間を~ みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。食事の時間を振り返り、大切にしてみませんか。					コッペパン		647 kcal	793 kcal
	パンプキンポタージュ			生クリーム、牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ		バター		30.5 g	36.2 g
	マンダイのハーブ焼き			マンダイ						13.3 g	16.6 g
	スパゲティサラダ	ジョア		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり	スパゲティ、さとう	ひまわり油		92.9 g	114.9 g
				ジョアブレン					2.8 g	3.4 g	
6水	ごはん(有機無農薬米)	ごはんにまぜよう	~ピーマン~ ピーマンは「唐辛子」の仲間です。フランス語の「ピメント」が名前の由来です。唐辛子と違って辛くないので、英語では「スイートペッパー」(甘唐辛子)と呼ばれています。	鶏肉		にんじん、チンゲンサイ	生しいたけ、たけのこ、ねぎ	有機無農薬米		611 kcal	745 kcal
	チンゲンサイスープ			豚肉、大豆		ピーマン、トマト	玉ねぎ	さとう	ひまわり油	27.8 g	32.3 g
	タコライス						キャベツ、きゅうり	さとう		19.3 g	21.7 g
	チーズサラダ	牛乳		チーズ						77.7 g	99.5 g
									3.0 g	3.6 g	
7木	ごはん		~主食・野菜・副菜をどうえて食べよう~ 主食3に対し、主菜1、副菜2の割合を目安にすると栄養バランスがとりやすくなります。特に現代の食事は副菜の野菜の量は不足しがちです。煮たり、ゆでたり具沢山の汁物にするとかさが減り、無理なく食べられます。					地元産コシヒカリ、強化米		553 kcal	704 kcal
	サンラータン			たまご		にら	たけのこ、ねぎ	かたくり粉		18.7 g	22.6 g
	焼きぎょうざ(小2個、中3個)			ぎょうざ		にんじん、ほうれん草	もやし	さとう	ごま油、白いりごま	15.7 g	18.7 g
	ナムル	牛乳		牛乳						81.3 g	107.5 g
									2.5 g	3.0 g	
8金	ごはん	地域の食材	~カルシウム~ カルシウムが足りないと骨の中がスカスカになり、弱くなってしまいます。大人になると骨の成長は止まります。成長期には積極的にカルシウムを摂り、丈夫でしっかりした骨を作ることが大切です。	鶏肉		にんじん	白菜、ねぎ	しらたき		645 kcal	812 kcal
	白菜汁			にじます				さとう、小麦粉	米油	29.0 g	36.7 g
	にじます					にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ			23.3 g	28.3 g
	なめたけ和え	牛乳		牛乳						75.6 g	97.3 g
									1.9 g	2.3 g	

11月	ごはん	<p>～切干大根～ 切干大根とは、秋から冬にかけてとれる大根を切って、お白さまに干して水分をとばしたものです。太陽にあたることで、甘みと栄養いっぱい増えます。よくかんで食べると大根の甘味を味わうことができます。</p>	凍り豆腐,みそ	にんじん	玉ねぎ	地元産コシヒカリ,強化米	630 kcal	765 kcal	
	みそ汁		にんじん	じゃがいも	29.4 g	34.3 g			
	さわらの照り焼き		さわら	にんじん	16.5 g	18.2 g			
	切干大根の煮物		さつまいも	干ししいたけ,切干大根	87.0 g	110.7 g			
12月	いちご(小中2個)	牛乳	いちご	2.6 g	3.0 g				
	丸パン(切り込み)	～給食クイズ～	大豆,ウィンナー	にんじん	玉ねぎ	コッパン	699 kcal	819 kcal	
	大豆と野菜のスープ	にんじんのオレンジ色は、βカロテンという成分です。これは体のある部分にとってもいいと言われています。それはどの部分でしょうか?①目によい②まゆ毛によい③耳によい・④舌は①です。	ハンバーグ	赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	じゃがいも	26.6 g	29.7 g	
	ハンバーグ(非常用)	牛乳	ハンバーグ	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	さとう	27.0 g	29.8 g		
13月	彩りフレンチサラダ	牛乳	ハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう	ひまわり油	86.4 g	106.0 g	
	ちらし寿司	～卒業お祝い献立～小学校の年生、中学校3年生の皆さんご卒業おめでとうございませう。卒業お祝い献立を心を入れて作りました。ほたてフライは処理水風評対策事業に参加して無償提供して頂きました。楽しい給食の時間になりますように!	たまご	にんじん,絹さや	かんぴょう,れんこん	地元産コシヒカリ,さとう	700 kcal	807 kcal	
	お祝いすまし汁	卒業お祝い こんだて	なると	にんじん,みつば	えのきたけ	小麦粉,パン粉	24.7 g	30.5 g	
	ほたてフライ(小1個,中2個)	牛乳	ほたて	にんじん,みつば	小麥粉,パン粉	こめあぶら	22.1 g	24.1 g	
14月	春雨サラダ	牛乳	ハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	春雨,さとう	ごま油	96.9 g	112.8 g	
	いちごのお祝いデザート	牛乳	ハム	いちごのお祝いデザート(豆乳使用)	いちごのお祝いデザート(豆乳使用)	3.7 g	4.3 g		
	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、明治時代の中ごろ、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,エリンギ,しめじ	じゃがいも	657 kcal	829 kcal	
	信州カレー	牛乳	鶏肉	にんじん	マーマレード	ひまわり油	30.9 g	37.0 g	
15月	鶏肉のマーマレード焼き	牛乳	鶏肉	にんじん	福神漬,きゅうり,キャベツ	2.8 g	3.7 g		
	福神漬和え	牛乳	鶏肉	福神漬,きゅうり,キャベツ	2.8 g	3.7 g			
	ごはん	～1年間を振り返ろう～ いよいよ今年度最後の給食です。4月と比べて成長したことと思います。給食のマナーや感謝の気持ちなど1年間を振り返ってみましょう。来年度も食べる事を大切にしながら、元気に過ごせることを願っています。	ウインナー	にんじん	玉ねぎ,白菜	マカロニ	606 kcal	739 kcal	
	ABCスープ	牛乳	ウインナー	にんじん	玉ねぎ,白菜	じゃがいも	21.0 g	24.5 g	
手作りポテトのチーズ焼き	牛乳	鶏肉	ウインナー	玉ねぎ,白菜	じゃがいも	18.5 g	20.6 g		
ハンバンジーサラダ	牛乳	鶏肉	ウインナー	玉ねぎ,白菜	じゃがいも	86.6 g	110.5 g		
						<input type="checkbox"/> 献立は都合により変更になる場合があります		1.9 g	2.2 g



ご卒業おめでとうございます。心も体も成長中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものにしてほしいと願っています。



## ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦してありますか?

## 1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心、安全な給食を提供出来るよう、職員一丸となって努めて参りますので、よろしく願いいたします。



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

