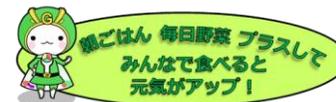


3月 献立予定表



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 あついで きをつけて はこびましょう! 牛乳 | ひとくちメモ | 食材名 | | | | | | 小学校 | 中学校 |
|----|---|--|------------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----|
| | | | 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水 | ごはん 野菜たっぷりみそ汁 ほっけの塩焼き ハムサラダ 牛乳 | ~主食・主菜・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。 | 油揚げ、みそ ほっけ ハム 牛乳 | にんじん にんじん | 玉ねぎ、大根、ねぎ キャベツ、きゅうり | 地産コシヒカリ、強化米 さとう | ごま油 | 586 kcal | 714 kcal | |
| 2木 | ごはん 白菜汁 鶏肉マーマレード焼き なめたけ和え 牛乳 | ~家族どう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。 | 豚肉 鶏肉 牛乳 | にんじん にんじん | 白菜、ねぎ キャベツ、きゅうり、なめたけ | 地産コシヒカリ、強化米 しらたき マーマレード | ひまわり油 | 507 kcal | 620 kcal | |
| 3金 | ちらし寿司 てまり麩のすまし汁 夕し付きハンバーグ のり酢和え ひなまつりデザート 牛乳 | ~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。 | たまご 小松菜 ハンバーグ きざみのり 牛乳 | にんじん、絹さや 小松菜 トマト にんじん | れんこん 大根、えのきたけ キャベツ、きゅうり | 地産コシヒカリ、さとう しらたき、てまり麩 さとう | ひまわり油 ひなまつりゼリー | 641 kcal | 702 kcal | |
| 6月 | ごはん 中華スープ チキンカツ(小1枚 中2枚) 糸寒天サラダ ジョア 入試応援 献立 | ~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 願いながら、チキン勝つ！お腹の調子を整 えるようにジョアと糸寒天のサラダにしま した。皆さんも健闘を祈りながらおいしく 食べましょう。 | 豚肉 鶏肉 ハム 糸寒天 ジョアブレン | にんじん、チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ キャベツ、きゅうり | 地産コシヒカリ、強化米 小麦粉、パン粉 さとう | 菜油 ひまわり油 | 544 kcal | 670 kcal | |
| 7火 | 背割りコッペパン コーンポタージュ チリコンカン フレンチサラダ 牛乳 | ~コーンポタージュ~ 夢くのみなさんが大好 きなコーンポタージュはトロッした舌触り がおいしいですね。また寒い季節ではとろ みがあることで、冷めにくく、体を温めて くれますね。今日はクリームコーンやホウ イトルウを入れて、とろみをつけました。 | ベーコン 牛乳 豚肉、大豆、赤いんげん豆 牛乳 | にんじん トマト 赤ピーマン | 玉ねぎ、とうもろこし、コーンペースト 玉ねぎ、えだまめ キャベツ、きゅうり | コッペパン さとう | バター ひまわり油 フレンチドレッシング | 775 kcal | 937 kcal | |
| 8水 | ごはん(有機無農薬米) とりごぼろ汁 あじのみそ漬け焼き 切干大根の煮物 牛乳 | ~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 あじ、みそ 豚肉 牛乳 | にんじん、小松菜 にんじん | 白菜、ごぼう、ねぎ 干ししいたけ、切干大根 | 有機無農薬米 さとう さとう | ひまわり油 | 594 kcal | 723 kcal | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------|----------------------|----------------|------------|----------------------|--------------|------------|----------|--------|
| 9 木 | ごはん | ～山賊揚げ～ 希望献立にあがって | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 697 kcal | 844 kcal | |
| | 豚汁 | ることが多いメニューの山賊揚げです。信 | 豚肉、みそ | にんじん | 大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ | こんにゃく | 30.6 g | 36.2 g | |
| | 山賊揚げ | 州産 福味鶏をにんにく、しょうが、しょ | とりにく 鶏肉 | | | かたくり粉 | 22.3 g | 25.2 g | |
| | スパゲティサラダ | うゆ、酒で味をつけ、かたくり粉をつけて | ツナフレーク | | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし | スパゲティ、さとう | ノンエッグマヨネーズ | 88 g | 112 g |
| | 牛乳 | 給食センターの大きなフライヤーで揚げま | | | | | 2.4 g | 2.9 g | |
| 10 金 | ごはん | ～給食クイズ～ にんじんのオレンジ色 | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 557 kcal | 679 kcal | |
| | 肉団子汁 | は、βカロテンという成分です。これは体 | とり肉団子 | にんじん | 大根、白菜、ねぎ | | 26.7 g | 31.3 g | |
| | さばのカレー焼き | のある部分にとてもいいと言われていま | さば | | | | 15.3 g | 16.9 g | |
| | こんぶ和え | す。それはどの部分でしょうか？①目によ | しおこんぶ | にんじん | キャベツ、きゅうり | | 7.4 g | 9.5 g | |
| | 牛乳 | ②まゆ毛によい③耳によい・答えは① | 牛乳 | | | | 2.3 g | 2.6 g | |
| 13 月 | ごはん | ～海藻類～ 海の野菜といわれる海藻類 | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 562 kcal | 685 kcal | |
| | くきわかめスープ | は、カルシウムをたっぷり含み、栄養の3 | とりにく 鶏肉、豆腐 | くきわかめ | 玉ねぎ、干しいたけ | ごま油 | 25.8 g | 29.9 g | |
| | チンジャオロース | つの色分けでは赤の食べ物になります。今 | とりにく 豚肉 | こなかんてん 粉寒天 | にんじん、ピーマン | たけのこ | さとう | 16.1 g | 17.9 g |
| | ナムル | 日のスープのくきわかめはみなさんが普段 | | | にんじん | もやし、きゅうり | さとう | 7.6 g | 9.7 g |
| | 牛乳 | 食べるわかめのくきの部分で、栄養は2倍 | 牛乳 | | | | 2.7 g | 3.3 g | |
| 14 火 | 菜めし | ～卒業祝い献立～小学校6年生、中学校 | | 青菜 | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 657 kcal | 787 kcal | |
| | お祝いすまし | 3年生の皆さんご卒業おめでとうございま | いわ 祝いなる | にんじん、みつば | えのきたけ、大根 | | 22.3 g | 25.9 g | |
| | えびフライ | す。卒業祝い献立を心を込めて作りまし | えび | | | パン粉、小麦粉 | 米油 | 18.6 g | 20.3 g |
| | 春雨サラダ | た。黙食の中ではありますが、楽しい給食 | | | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 春雨、さとう | ごま油 | 9.0 g | 11.5 g |
| | 牛乳 | の時間になりますように！ | 牛乳 | | | いちごクレープ | 2.9 g | 3.2 g | |
| 15 水 | ごはん | ～1年間を振り返ろう～ いよいよ今年度最 | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 596 kcal | 726 kcal | |
| | 五目汁 | 後の給食です。4月と比べて成長したこと | とりにく 豚肉 | にんじん | 干しいたけ、白菜、玉ねぎ | かたくり粉 | 27.6 g | 32.4 g | |
| | 松風焼き | と思います。給食のマナーや感謝の気持ち | とりにく 鶏肉、たまご、みそ | | たまご 玉ねぎ | パン粉、さとう | しろ 白いりごま | 17.2 g | 19.2 g |
| | 福神漬け和え | など1年間を振り返ってみましょう。来年 | | | とりにく 福神漬け、きゅうり、キャベツ | | | 7.9 g | 10.1 g |
| | 牛乳 | 度も食べる事を大切にしながら、元気に過 | 牛乳 | | | | 2.0 g | 2.4 g | |
| | | ごせることを願っています。 | | | | | | | |



日ごろの食生活を振り返ろう！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

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？

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いますか？

毎日の食事を楽しんでますか？

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途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、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ひな祭り行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）のひとつ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

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