

3月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き じゃがいものきんぴら すいとん	牛乳、鮭、さば節、油揚げ	米、麦、じゃがいも、揚げ油、油、つき こんにゃく、さとう、ごま、白玉粉、小麦粉	こんにゃく、ながねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、こまつな	602 kcal 27.1 g 15.5 g 2.5 g
2木	豚肉となめこと 長ねぎのうどん 6年生が考えたメニュー	○	じゃこサラダ 米粉のりんごケーキ	さば節、昆布、豚肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳、ちりめんじゃこ、たまご	冷凍うどん、ごま、さとう、ごま油、油、米粉、粉さとう	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、なめこ、ながねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり、りんご	554 kcal 23.6 g 21.4 g 2.4 g
3金	五目寿司	○	たらの西京焼き 花麩のすまし汁 ピーチゼリー	昆布、とり肉、油揚げ、たまご、のり、牛乳、たら、みそ、さば節、とうふ、粉寒天、ゼラチン	米、麦、さとう、油、花麩	乾しいたけ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、れんこん、さやいんげん、しょうが、えのき、ながねぎ、こまつな、ももジュース	600 kcal 30.0 g 16.4 g 2.9 g
6月	キムチチャーハン	○	ジャンボシュウマイ 太平燕(タイピーエン)	豚肉、牛乳、豆腐、とり骨、豚骨、豚肉、なると、うずら卵、いか、えび	米、麦、ごま油、ごま、でんぷん、シュウマイの皮、油、はるさめ	しょうが、にんじん、白菜キムチ、ながねぎ、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、はくさい、チンゲンサイ	637 kcal 28.8 g 21.4 g 3.0 g
7火	きのこごはん	○	ほっけの塩焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え あおさのみそ汁	昆布、とり肉、油揚げ、牛乳、ほっけ、かつお節、とうふ、あおさ、みそ	米、もち米、麦、油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、まいたけ、しめじ、だいこん、きゅうり、しょうが、たまねぎ	567 kcal 30.0 g 19.8 g 3.3 g
8水	カレーライス	○	こんにゃくサラダ	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、こんにゃく、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、りんご、キャベツ、こまつな、きゅうり	593 kcal 18.3 g 18.7 g 2.1 g
9木	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 野菜の甘醤油あえ かきたま汁	牛乳、大豆、豚肉、さば節、とうふ、たまご	米、麦、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、ながねぎ、ほうれんそう	650 kcal 24.4 g 22.8 g 2.3 g
10金	カツサンド	○	ポトフ デコボン	豚肉、たまご、牛乳、ウイナークリーゼ、豚骨	丸パン、小麦粉、パン粉、揚げ油、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、セロリ、にんじん、たまねぎ、こまつな、デコボン	608 kcal 29.9 g 24.0 g 3.1 g
13月	わかめごはん	○	さわらの香味焼き もやしと小松菜の辛子醤油和え 貝だくさんみそ汁	たきごみわかめ、牛乳、さわら、さば節、とうふ、油揚げ、みそ	米、麦、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい	560 kcal 27.7 g 18.3 g 2.1 g
14火	野菜ラーメン 6年生が考えたメニュー	○	鶏肉のからあげ みかん	とり骨、豚肉、なると、牛乳、とり肉	蒸し中華めん、油、ごま油、でんぷん、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、もやし、キャベツ、ニラ、ながねぎ、みかん	637 kcal 29.9 g 25.5 g 3.0 g
15水	シーフードクリームライス	○	マセドアンサラダ	とり肉、とり骨、牛乳、あさり、いか、えび、牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉、でんぷん、はちみつ、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、だいこん、きゅうり、コーン(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶)、ぶどう(缶詰)	674 kcal 24.3 g 20.3 g 2.2 g
16木	菜の花ごはん	○	にぎすのから揚げ 野菜のごまだれあえ 吉野汁	たまご、牛乳、にぎす、さば節、昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、麦、油、さとう、でんぷん、揚げ油、ごま、つきこんにゃく、うどん、玉ふ	なはな、こまつな、しょうが、キャベツ、にんじん、ながねぎ	548 kcal 22.5 g 17.3 g 2.8 g
17金	ぼたもち	○	豚汁 切干とキャベツのドリア酢あえ	きな粉、牛乳、煮干し、豚肉、とうふ、みそ	米、もち米、さとう、ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいこん、切干大根、もやし、キャベツ、こまつな	581 kcal 20.7 g 16.8 g 1.9 g
20月	赤飯 祝 6年生 祝 卒業お祝い給食	○	ぶりの照り焼き 小松菜のいそ和え のっぺい汁	ささげ、牛乳、ぶり、のり、さば節、油揚げ、なると、とうふ	米、麦、もち米、ごま、さとう、でんぷん、油、こんにゃく、里芋	こまつな、もやし、コーン(缶)、にんじん、だいこん、ながねぎ	671 kcal 30.6 g 21.3 g 2.9 g

春分の日

リザーブ給食

◆◇リザーブ給食◇◇

飲み物とデザートをそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- ①主食 …… プルコギ丼 (全員食べます)
- ②汁物 …… トックのスープ (全員食べます)
- ③副菜 …… もやしとニラのごま風味 (全員食べます)
- ④飲み物 …… オレンジジュース or コーヒー牛乳 or りんごジュース or ぶどうジュース
- ⑤デザート …… りんごゼリー or みかんゼリー

給食では、3日に「五目すし」と「ピーチゼリー」を出します。五目すしは酢飯に鶏やごぼう、かんぴょうやれんこんなど色々な具を混ぜて、最後に刻みのりをかけてお出します。デザートには、ももジュースを使ったゼリーを作ります。楽しみにしてくださいね☆

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。

※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。