



3月分 学校給食献立予定表

| 日 | 曜 | こんだて | | | 食品名 | | | 熱量 (Kcal) | たん白質 (g) | |
|-----------------|---|------------------------------|----|---|--|--|--|------------|--------------|--------------|
| | | 主食 (添加物) | 牛乳 | おかず | 黄 | 赤 | 緑 | | | |
| | | | | 働く力や熱になる食品 | 血や骨や肉になる食品 | 体の調子を整える食品 | 小/中 | 小/中 | | |
| 1 | 水 | ごはん | ○ | 糸みつ葉となめこのみそ汁 豚肉の生姜炒め 源氏豆 | ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま | 牛乳、油揚げ、なると、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆 | なめこ、糸みつば、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン | 689 839 | 30.4 36.8 | |
| 2 | 木 | ごはん | ○ | じゃが豚キムチ いかパオズ (2個) 地元野菜のごま和え | ごはん、じゃがいも、きびざとう、米油、白すりごま | 牛乳、豚小間、いかパオズ | 生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、にら、はくさいキムチ、こまつな、もやし | 651 767 | 24.6 28.1 | |
| 3 | 金 | 酢めし | ○ | えび団子と水菜のすまし汁 さわらの磯辺あげ 鶏五目寿司の具 ひなあられ | 酢めし、でん粉、米油、小麦粉、きびざとう、ひなあられ | 牛乳、えび団子、さわらの切り身、あおりの、鶏小間、白ちくわ、油揚げ、錦糸卵 | にんじん、たまねぎ、水菜、干ししいたけ、さやえんどう | 669 816 | 27.8 34.3 | |
| 6 | 月 | デニッシュペストリー | ○ | 三芳産ほうれん草とベーコンの和風スパゲティ フランクのチリソースかけ フルーツポンチ | デニッシュペストリー、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう | 牛乳、ベーコン、フランクフルト | にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ピーマン、ホールトマト、みかん缶、パイン缶、白桃缶、りんご缶 | 725 897 | 23.3 28.2 | |
| 7 | 火 | わかめごはん | ○ | 三芳産かぶのみそ汁 豚肉のかりん揚げ じゃことコーンのサラダ ★卓上ナムルドレッシング | わかめごはん、米油、でん粉、きびざとう、白いりごま | 牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚ロース肉、ちりめんじゃこ | たまねぎ、かぶ、生姜、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン | 757 967 | 29.4 36.6 | |
| 8 | 水 | 麦ごはん | ○ | ポークカレー 三芳産小松菜と桜えびのオイスター炒め 福神漬 | 麦ごはん、米油、じゃがいも | 牛乳 (小学) コーヒーミルク (中学)、豚小間、スキムミルク、桜えび、白ちくわ | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、大豆もやし、チンゲンサイ、こまつな、福神漬 | 704 897 | 23.0 26.8 | |
| 9 | 木 | ソフトフランスパン バック ソフトチーズ (中学) | ○ | シェルマカロニと野菜のスープ 鶏のから揚げ (小1個・中2個) 清見オレンジ (中学2年まで) ◆フルーツ盛り合わせ ◆ケーキ ◆フライドポテト | ソフトフランスパン、シェルマカロニ、米油、でん粉、ケーキ (中3)、フレンチフライドポテト (中3) | 牛乳、ベーコン、豚小間、鶏切り身、ソフトチーズ (中学) | にんじん、たまねぎ、キャベツ、生姜、パセリ、清見オレンジ、いちご (中3)、パインアップル (中3) | 611 805 | 24.9 33.0 | |
| 10 | 金 | ごはん | ○ | むらくも汁 さばの西京焼き きんぴらこんにゃく | ごはん、でん粉、米油、ごま油、きびざとう、白すりごま | 牛乳、鶏小間、わかめ、卵、さば西京漬け、さつま揚げ | にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、糸こんにゃく、ごぼう | 635 760 | 24.0 28.4 | |
| 13 | 月 | バターロール | ○ | 豆乳パンキンポターージュ 手作りささみカツ キャベツとポテトのソテー ★卓上ソース | バターロール、きびざとう、米油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、オリーブ油 | 牛乳、ベーコン、豆乳、ささみ切り身、ウィンナー | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト、かぼちゃボール、パセリ、生姜、にんにく、ピーマン、キャベツ | 709 908 | 26.3 32.9 | |
| 14 | 火 | ごはん | ○ | チンゲンサイと春雨のスープ さんま四川風 (しせんふう) きゅうりともやしのナムル | ごはん、米油、春雨、きびざとう、ごま油 | 牛乳、豚小間、さんま殿粉つき | にんにく、にんじん、たけのこ、生姜、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、ホールコーン、きゅうり | 627 756 | 23.4 27.6 | |
| 15 | 水 | こどもパンスライス | ○ | オニオンスープ 照り焼きチキン パリジャンツナサラダ | こどもパン、米油、きびざとう | コーヒーミルク、ウインナー、若鶏の照り焼き、まぐろ油漬け | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、生姜、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン | 584 | 24.4 | |
| 小学6年生はバイキング給食です | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | ごはん | ○ | 豚汁 ハンバーグのおろしソースかけ ひじきの炒め煮 | ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉 | 牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、ひじき、油揚げ | ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、えだ豆 | 684 834 | 27.6 33.3 | |
| 17 | 金 | ごはん | ○ | ポテトボールスープ ベジタブルチーズオムレツ チキンライスの具 | ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう | 牛乳、豚小間、ベジタブルチーズオムレツ、鶏小間 | にんじん、しめじ、長ねぎ、フロッキー、生姜、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、えだ豆、トマトピューレー | 643 746 | 24.0 27.0 | |
| 21 | 火 | ツイストパン | ○ | キャベツとベーコンのスープ カレーのポテトカップ焼き ごぼうサラダ ●ケーキ (小学) | ツイストパン、米油、ポテトカップ、パン粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マゼン、ケーキ (小学) | 牛乳、ベーコン、鶏小間、豚ひき肉、ショルダーハム | にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、生姜、トマトピューレー、パセリ、ごぼう、ホールコーン、きゅうり | 689 738 | 21.8 25.1 | |
| 22 | 水 | 中華麺 | ○ | もやしラーメン汁 手作りジャンボぎょうざ ささみ入り海そうサラダ ●ケーキ (中学) ★卓上パンパンジードレッシング | 中華麺、ごま油、米油、きびざとう、でん粉、餃子の皮、ケーキ (中学) | 牛乳、豚小間、なると、豚ひき肉、海そうミックス、ささ身 | キャベツ、にんにく、生姜、にんじん、メンマ、もやし、長ねぎ、にら、たまねぎ、きゅうり | 910 | 32.1 | |
| 15回 | <p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p> | | | | | | | 平均栄養量 | 659 824 | 25.1 30.6 |
| | | | | | | | | 基準栄養量 | 640 820 | 24.0 30.0 |

給食だより 家族そろって食事をする時間を

避けたい「こ食」
近年、さまざまな「こ食」が問題となっています。毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、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。家庭での食事の時間をふり取り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみてください。

- 孤食** 1人で食べる
- 子食** 子どもだけで食べる
- 固食** 同じ物ばかり食べる
- 個食** 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う
- 小食** ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する
- 濃食** 濃い味つけの物ばかり食べる
- 粉食** 粉から作られた物 (パン、麺類など) ばかり食べる

ちらし寿司
色とりどりの具材をのせて華やかに。彩りが美しく、女の子のお祭りにぴったりです。

はまぐりのお吸い物
同じ貝としが貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。

3月3日はひな祭り
ひな祭りには、赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

ひしもち
赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

はまぐりのお吸い物
赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

ひな
もともとは、ひしもちをこまかく砕いて作ったあられ。関東では甘いポン菓子になりました。

中学3年生の卒業おめでとう
みなさんへ
給食は3/9(木)までです。
★最終日はお祝いメニュー★

給食ともお別れですね。食べることは生きることに繋がります。健康な毎日のために食事を大切にしてください。

小学6年生のみなさんへ
みなさんの卒業をお祝いして3/15(水)にバイキング給食を行います。楽しいひと時を過ごしてくださいね。