

3月分献立予定表

平成31年3月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き			小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
1 金	わかめごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ すまし汁 ひなあられ 【ひな祭り献立】	米 油 でんぷん 玄米	わかめごはんのもと 牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ 豆腐 なた	たまねぎ えのきたけ 大根 にんじん 昆布	610kcal/21.9g 19.5g/2.3g	795kcal/27.2g 23.4g/2.9g
4 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	米 ごま油 ラー油 でんぷん	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし	606kcal/25.6g 21g/2.5g	789kcal/32g 24.9g/3.3g
5 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) キャベツサラダ チリコンカン	パン 油 イタリアンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 メンチカツ 鶏ひき肉 大豆 白いんげん豆	キャベツ コーン にんじん たまねぎ パプリカパウダー	632kcal/28.1g 26.4g/3.1g	828kcal/37g 33.4g/3.9g
6 水	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げびたし 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	米 油 でんぷん いりこだし	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	切干大根 にんじん 白菜	621kcal/26.5g 18.1g/2.4g	808kcal/33.1g 21.4g/3g
7 木	鶏そぼろうどん(ソフトめん、鶏そぼろうどん汁) 牛乳 肉じゃが茶巾 カリカリ大豆	ソフトめん 油 肉じゃが茶巾	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 大豆	大根 にんじん	644kcal/29.7g 18.3g/2.1g	835kcal/37.3g 21.3g/2.4g
8 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁 ☆中学校のみ卒業祝い献立☆ お赤飯(中学校3年生と職員室のみ) ジョア すだちゼリー(中学校のみ)	米 油 じゃがいも いりこだし もち米 ささげ ごま 油 じゃがいも いりこだし ゼリー	牛乳 さばのみそ煮 ひじき さつま揚げ 大豆 枝豆 油揚げ ジョア さばのみそ煮 ひじき さつま揚げ 大豆 枝豆 油揚げ	にんじん こんにゃく たまねぎ	604kcal/25.1g 18.6g/2g	864kcal/33.8g 16.1g/3.1g
11 月	ごはん 牛乳 肉団子 ツナサラダ 豚汁	米 香味塩ドレッシング じゃがいも ごま油	牛乳 肉団子 ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ	ブロッコリー にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	593kcal/24g 18.6g/2g	
12 火	黒パン 牛乳 コロッケ(個袋ソース) キャベツとにんじんのサラダ カリフラワーのクリームスープ	パン コロッケ 油 ホワイトルウ	牛乳 スキムミルク	にんじん キャベツ たまねぎ カリフラワー	638kcal/23.1g 22.6g/2.8g	872kcal/30.3g 29g/3.6g
13 水	麦ごはん 牛乳 ハヤシルウ マカロニサラダ	米 麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ マカロニ デミグラスソース	牛乳 鶏肉	たまねぎ トマト えのきたけ きゅうり にんじん コーン	620kcal/22.2g 19.9g/1.6g	812kcal/27.7g 23.6g/1.9g
14 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き 野菜のごまサラダ	ホットラーメン 塩ラーメンスープ でんぷん 油 ごま	牛乳 鶏肉 なた 春巻き	白菜 もやし キャベツ にんじん ごぼう	607kcal/23.6g 16.6g/3.3g	813kcal/30.4g 20g/4g
15 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ 中華風たまごスープ ☆小学校のみ卒業祝い献立☆ お赤飯(小学校6年生と職員室のみ) ジョア すだちゼリー(小学校のみ)	米 油 ごま油 でんぷん 春雨 もち米 ささげ ごま 油 ごま油 でんぷん 春雨 ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ジョア 鶏肉 卵	にんにく しょうが にんじん きゅうり 白菜	638kcal/25.2g 12.7g/1.9g	841kcal/34.3g 23.2g/2.5g
18 月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 ナタデココ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご	614kcal/22.5g 13.4g/1.9g	804kcal/28g 15.6g/2.4g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

3月献立ひとくちメモ

平成31年3月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 金	わかめごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ すまし汁 ひなあられ	3月3日は、ひな祭りです。桃の節句とも言いますね。よくひし餅やひなあられを食べます。どうして、桃色と白と緑なのか知っていますか。桃色は桃の花の色、白は雪、緑は大地をあらわし、健康を願うと言われています。また、春の到来をあらわしていると言われています。
4 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	ナムルとは、ほうれん草や豆もやしなどの野菜を、塩やごま油で和えた韓国の家庭料理です。ピピンパにも使われています。生の野菜に味付けをしたサラダ感覚ものや、茹でたり、炒めたりした野菜に味付けをしたものがあります。
5 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) キャベツサラダ チリコンカン	ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうど良い量をかけてください。みなさんは、キャベツの花を見たことがありますか。アブラナ科のキャベツは、菜の花に似た黄色のかわいい花を咲かせます。
6 水	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げびたし 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	白菜は、水分を多く含んでいるので、煮たり、炒めたりして火を通すと量が減りたくさん食べられます。特にカリウムが豊富ですが、煮る汁に溶けてしまうので、汁ごと食べられる、鍋やスープに使うのがおすすめです。
7 木	鶏そぼろうどん(ソフトめん、鶏そぼろうどん汁) 牛乳 肉じゃが茶巾 カリカリ大豆	今日のうどんは、塩味にしてみました。いつものうどんより色が薄いですよ。しょうゆの代わりに塩を使い、かつおやこんぶ、いりこのだしを使用しました。みりんも少し加えています。
8 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 ☆中学校のみ【卒業祝い献立】で牛乳がジョアに、すだちゼリーがつきます。 中学校3年生、職員室のみ:お赤飯	今日は、中学校3年生の卒業祝い献立です。3年生だけ主食をお赤飯にしています。給食センターで蒸して作りましたよ。お赤飯は、もち米に豆の小豆やささげが入った赤い色のおこわです。昔から赤は悪いものを追い払う色でおめでたい色とされてきました。そのことから赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。すだちゼリーは、「巣立ち」に合わせて選んでみました。
11 月	ごはん 牛乳 肉団子 ツナサラダ 豚汁	豚汁には、豚肉、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、豆腐などを使います。また、里芋やじゃがいもを入れることもあります。野菜も、お肉も、豆製品も食べられるので、おすすめの汁物です。使うみその種類やごまや豆乳、酒粕など加えてもおいしいので、ぜひ作ってみてください。
12 火	黒パン コロッケ(個袋ソース) キャベツとにんじんのサラダ カリフラワーのクリームスープ	ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうど良い量をかけてください。カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異によってできたものだそうです。野菜の中でも、数が少ないつぼみを食べる野菜です。
13 水	ハヤシライス(麦ごはん、ハヤシルウ) 牛乳 マカロニサラダ	パスタは、大きく分けるとスパゲティのようなロングパスタとマカロニのようなショートパスタに分けられます。他にも、団子状のニョッキや板状のラザニアなどあり、600種類以上もあると言われています。
14 木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 春巻き 野菜のごまサラダ	タンメンは、野菜がたっぷり食べられるメニューですよ。あまり噛まずに食べられるので、ごぼうやにんじん、キャベツを使ったサラダを組み合わせました。
15 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ 中華風たまごスープ ☆小学校のみ【卒業祝い献立】で牛乳がジョアに、すだちゼリーがつきます。 小学校6年生、職員室のみ:お赤飯	今日は、小学校6年生の卒業祝い献立です。6年生だけ主食をお赤飯にしています。給食センターで蒸して作りました。お赤飯は、もち米に豆の小豆やささげが入った赤い色のおこわです。昔から赤は悪いものを追い払う色でおめでたい色とされてきました。そのことから赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。すだちゼリーは、「巣立ち」に合わせて選んでみました。
18 月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	最後の給食は、みなさんが好きなカレー、ヨーグルトあえにしました。よく噛んで食べてくださいね。みなさんの体と心が少しでも元気なるといいなと思いがんばって来ました。給食でいろいろな思い出ができていたらうれしいです。1年間ありがとうございました。