

3月分献立予定表

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	調味料(その他)	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月	鶏肉のあんかけ丼(ごはん、あんかけ丼の具) 牛乳 ほうれん草とかまぼこの和え物	米 油 ごま油 でんぶん ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 白菜 ねぎ たまねぎ しょうが ほうれん草	中華スープ 酒 オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ	605kcal/26.8g 14.9g/2.1g	786kcal/33.2g 17.2g/2.5g
2火	コッペパン 牛乳 甘酢子キン ポテトサラダ ポトフ	パン 油 でんぶん ごま油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー	コーン きゅうり 大根 にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう ざらめ しょうゆ 酢 トマトケチャップ 鶏だし コンソメ	674kcal/29.2g 26.8g/3.1g	903kcal/38.8g 33.7g/4.4g
3水	ちらしごはん 牛乳 五目豆 さばのみそ煮 すまし汁	米 ちらしごはんのもと	牛乳 大豆 ちくわ さばのみそ煮 油揚げ 細切昆布 豆腐 なた	ごぼう にんじん こんにゃく 大根	かつおだし ざらめ しょうゆ 塩 こんぶだし 酒	632kcal/28.9g 18.3g/3.2g	833kcal/36.9g 22.1g/4.1g
4木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 ツナサラダ	ソフトめん 油 カレールウ でんぶん 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく ブロッコリー コーン	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	667kcal/31.6g 18.9g/3.1g	882kcal/40.4g 22.7g/3.9g
5金	ごはん 牛乳 キムチから揚げ 根菜サラダ たまねぎのみそ汁	米 油 でんぶん マヨネーズ ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 鶏ささみ 油揚げ わかめ 豆腐	枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	キムチの素 かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	704kcal/31g 25.4g/2.4g	904kcal/39.7g 29.3g/3g
8月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ	米 ごま油 でんぶん ごま ラー油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり 切干大根	豆板醤 中華スープ しょうゆ コショウ チンメンジャン 赤みそ 鶏だし 酢 三温糖	613kcal/24.2g 20g/2.5g	805kcal/30.1g 24.1g/3.3g
9火	揚げパン(きなこ) 牛乳 バジルチキン クリームシチュー	パン 油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 きなこ バジルチキン 鶏肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ	グラニュー糖 コンソメ 塩 こしょう	687kcal/30.5g 28.4g/2.4g	876kcal/37.6 34.9g/3.1g
10水	ごはん ジョア さばの竜田揚げ ほうれん草と鶏ささみのごまだれ和え 白菜のみそ汁	米 ごまドレッシング 油 でんぶん	ジョア さば 鶏ささみ 豆腐	ほうれん草 ねぎ にんじん 白菜 しょうが	塩 白みそ 赤みそ かつおだし いりこだし しょうゆ 酒	690kcal/28g 28.4g/2.5g	893kcal/32.5g 31.1g/3.2g
	☆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) すだちゼリー	もち米 ささげ ごま ごまドレッシング すだちゼリー	ジョア さば 鶏ささみ 豆腐	ほうれん草 ねぎ にんじん 白菜 しょうが	塩 白みそ 赤みそ かつおだし いりこだし しょうゆ 酒		
11木	サンマーマン(ホットラーメン、サンマーマンスープ) 牛乳 揚げぎょうざ	ホットラーメン でんぶん 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ ぎょうざ	もやし キャベツ にら にんじん	オイスターソース 醤油ラーメンスープ	581kcal/25.7g 16g/3g	
12金	ごはん 牛乳 酢鶏 千切り野菜の中華スープ	米 でんぶん 油 ごま油	牛乳 鶏肉	たまねぎ ピーマン にんじん 白菜	ざらめ しょうゆ 酢 トマトケチャップ 酒 塩 中華スープ こしょう	609kcal/23.5g 16.3g/2g	793kcal/29.1g 18.9/2.4g
15月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 根菜のみそ汁	米 油 でんぶん 里芋 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん 大根 こんにゃく	酒 ざらめ しょうゆ かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	626kcal/26.4g 15.9g/2.2g	815kcal/32.8g 18.4g/2.6g
16火	コッペパン 牛乳 鎌倉ハムのコロッケ(個袋ソース) ブロッコリーサラダ ミネストローネ	パン 油 じゃがいも イタドリドレッシング マカロニ トマトルウ	牛乳 鎌倉ハムのコロッケ ツナ 大豆	ブロッコリー コーン 大根 たまねぎ キャベツ にんにく トマト	個袋ソース コンソメ 塩	650kcal/23.7g 22.8g/3.1g	820kcal/29.7g 26.1g/4g
17水	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツあえ	米 カレールウ 油 ナタデココ カットゼリー(りんご)	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ソニオン みかん りんご	ウスターソース トマトケチャップ カレー粉	666kcal/22.2g 17.7g/1.8g	868kcal/27.5g 20.8g/2.3g
18木	焼きそば(焼きそばのめん、焼きそばの具) 牛乳 中華風たまごスープ	焼きそばめん 油 でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 青のり 卵 わかめ 豆腐	キャベツ 紅しょうが チンゲン菜	焼きそばソース 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう しょうゆ	607kcal/22.2g 18.3g/2.7g	806kcal/28.9g 21.8g/3.6g
19金	わかめごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 野菜のたっぷりみそ汁	米 油 でんぶん ごま油	わかめごはんのもと ジョア(ストロベリー) 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	626kcal/23.6g 13.8g/2.2g	780kcal/31.1g 18.2g/2.8g
	☆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) すだちゼリー	もち米 ささげ ごま 油 でんぶん ごま油 すだちゼリー	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 赤みそ 白みそ みりん		

※ 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、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
1月	鶏肉のあんかけ丼(ごはん、あんかけ丼の具) 牛乳 ほうれん草とかまぼこの和え物	鶏肉のあんかけ丼の具は、鶏肉と白菜をオイスターソースを加えて煮ました。白菜は水分が多いので、スープのように汁ごと食べられるようにすると栄養を逃しません。
2火	コッペパン 牛乳 甘酢チキン ポテトサラダ ポトフ	甘酢チキンは、ケチャップを加えて作りました。パンにも合うように作りました。少し味が濃い目なので、ポテトサラダと一緒に食べてもおいしいですよ。
3水	ちらしごはん 牛乳 五目豆 さばのみそ煮 すまし汁	今日3月3日はひな祭りですね。女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。ひな祭りの日の食事では、赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、白酒などがよく出されます。
4木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 ツナサラダ	ツナサラダは、キャベツとコーンとツナを和風ドレッシングで和えました。ブロッコリーでもたまねぎでもおいしいサラダになります。
5金	ごはん 牛乳 キムチから揚げ 根菜サラダ たまねぎのみそ汁	キムチから揚げは、下味にキムチの素、マヨネーズ、和風だしを使います。少しピリ辛のから揚げです。お家で作る時は、一晚漬けこむとよりおいしく作れます。
8月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ	切干大根は、手作りできます。千切りにして、乾燥した日に天日で干しておくのだんだんと乾燥してきます。少し厚めの千切りにして、漬物にするとポリポリとした食感でおいしいです。
9火	揚げパン(きなこ) 牛乳 バジルチキン クリームシチュー	今日の揚げパンは、きなこ味にしました。きなこも大豆から作られます。香ばしい風味なので、大豆が苦手な人も食べやすいと思います。牛乳とよくあいます。
10水	小学校:ごはん ジョア さばの竜田揚げ ほうれん草と鶏ささみのごまだれ和え 白菜のみそ汁	さばの竜田揚げは、さばに、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけて、片栗粉をつけて揚げています。魚が苦手な子でも揚げると食べやすいと思います。下味に、カレー粉を少し加えるとより食べやすくなると思います。
	中学校:お赤飯(3年生、職員室のみ) ごはん ジョア さばの竜田揚げ ほうれん草と鶏ささみのごまだれ和え 白菜のみそ汁 すだちゼリー【卒業祝い献立】	今日は、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。そのことからお赤飯は、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木	サンマーメン(ホットラーメン、サンマーメンスープ) 牛乳 揚げぎょうざ	サンマーメンスープには、もやしをたっぷり使いました。給食センターでは、醤油ラーメンスープに少しオイスターソースを加えて作っています。
12金	ごはん 牛乳 酢鶏 千切り野菜の中華スープ	酢鶏には、たまねぎ、ピーマン、にんじんを使いました。椎茸やたけのこ、パプリカを使っても色がきれいです。
15月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 根菜のみそ汁	鶏肉のしょうが炒めは、鶏肉とたっぷりのたまねぎを使い作っています。たまねぎの甘味がでていると思います。根菜のみそ汁と今日は野菜が主役の献立です。
16火	コッペパン 牛乳 鎌倉ハムのコロッケ (個袋ソース) ブロッコリーサラダ ミネストローネ	コロッケは、シンプルな味付けなので、素材の味をぜひ味わって食べてみてください。お好みでソースをかけて食べてください。個袋ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
17水	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツあえ	キーマカレーには、漬したひよこ豆が入っています。ひき肉と見た目も食感も似ているので、豆が苦手な子も食べやすいと思います。約45Kgのひよこ豆を使っています。
18木	焼きそば(焼きそばのめん、焼きそばの具) 牛乳 中華風たまごスープ	焼きそばは、給食センターで作りました。焼きそばのめんは、味をつけてからオーブンで焼きました。平皿に盛り付けて、焼きそばの具と混ぜて食べてください。
19金	小学校:お赤飯(小6年生、職員室のみ) わかめごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 野菜たっぷりみそ汁 すだちゼリー 【卒業祝い献立】	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。そのことからお赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。デザートには「巣立ち」に合わせてすだちゼリーをつけています。
	中学校:わかめごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 野菜たっぷりみそ汁	3学期最後の給食は、みなさんが好きなわかめごはんと鶏のから揚げです。みなさんにとって給食の時間はどのような時間でしたか?給食を通して食べ物に興味を持ったり、いろいろな思い出ができましたか?自分の身体や心をつくるのは、自分で食べた食べ物です。これからも毎日の食事を大切にしてくださいね。1年間どうもありがとうございました!