

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	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	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	
3月	ごはん 牛乳 照り焼き花型豆腐ハンバーグ 菜の花の塩こんぶあえ 豚汁 ひなあられ 【ひなまつり給献立】	米 三温糖 片栗粉 ごま油 さといも ひなあられ	牛乳 花型豆腐バーグ 塩昆布 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	キャベツ なばな にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	みりん しょうゆ 塩 かつおだし	600kcal/23.2g 18.6g/2g	743kcal/28.4g 22.4g/2.4g	
4火	黒パン 牛乳 白菜のクリームシチュー さつまいものサラダ	黒パン じゃがいも だいず油 ホワイトルウ さつまいも マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 酢	582kcal/25.8g 18.4g/1.9g	788kcal/33.6g 22.4g/3g	
5水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め ビーフンスープ	米 だいず油 三温糖 ビーフン	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 赤みそ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ コーン もやし	中華スープ しょうゆ みりん しょうゆ コチュジャン みりん 鶏だし 塩 こしょう	598kcal/25.2g 18.2g/1.5g	736kcal/30.5g 21.3g/1.9g	二宮中学校 3年生なし
6木	みそラーメン 牛乳 揚げ餃子 根菜サラダ 【無添加食品～有機みそを使用した献立】	ホットラーメン ごま油 三温糖 ねりごま(白)	牛乳 鶏ひき肉 なると 有機みそ 鶏ささみ ひじき 餃子	にんじん はくさい たまねぎ にんにく しょうが コーン メンマ水煮 枝豆 ごぼう	鶏だし 中華スープ みりん しょうゆ こしょう トウバンジャン 酢	694kcal/29.8g 25.3g/2.1g	954kcal/39.2g 32.8g/2.8g	
7金	ごはん 牛乳 春野菜カレー みかんゼリーあえ	米 おおむぎ じゃがいも だいず油 カレーフレーク 温州みかんカットゼリー ナタデココ あまなつみかんゼリー	牛乳 鶏むね肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんにく しょうが	ケチャップ カレー粉 コンソメ	590kcal/20g 15.7g/1.7g	774kcal/24.8g 18.3g/2.2g	
10月	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ みそけんちん汁 【小学校】	米 油 片栗粉 ごま油	ジョア(ストロベリー) 鶏もも肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく はくさい ごぼう	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし みりん	594kcal/23g 12.5g/1.7g		
	ごはん(1、2年生) 赤飯、ごましお(3年生、職員室) ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ みそけんちん汁 すだちゼリー【中学校卒業お祝い給献立】	赤飯 油 片栗粉 ごま油 すだちゼリー	ジョア(ストロベリー) 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく はくさい ごぼう	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし みりん ごましお	(中学校12年生用) 740kcal/29.5g 15g/2.3g	(中学校3年生用) 778kcal/33.8g 13.6g/2.6g	
11火	コッペパン 牛乳 ボイルウインナー(ケチャップソースがけ) コールスローサラダ ABCスープ 鉄分チーズ	コッペパン マヨネーズ(卵なし) じゃがいも アルファベットマカロニ だいず油	牛乳 ウインナー 鉄分チーズ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	ケチャップ こしょう 塩 コンソメ ウスターソース	588kcal/23.4g 25.2g/2.2g	790kcal/30.9g 31.8g/2.9g	
12水	ごはん 牛乳 うま煮 海苔あえ ごましお	米 じゃがいも 三温糖 だいず油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 鶏ささみ のり	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース キャベツ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし 酢 ごましお	593kcal/25.2g 10.6g/1.7g	725kcal/30.5g 11.3g/2.3g	二宮中学校なし 二宮西中学校なし
13木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みかん	ゆでめん だいず油 カレーフレーク 片栗粉 天ぷら粉 油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ちくわ あおのり	たまねぎ ねぎ はくさい にんじん にんにく みかん	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	673kcal/25.4g 18.2g/1.9g	901kcal/34.6g 21.8g/3.1g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし
14金	ごはん 牛乳 さばのぶり辛焼き キャベツのおかかあえ じゃがいものみそ汁	米 おおむぎ 三温糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	牛乳 さば かつお節 油揚げ わかめ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく キャベツ にんじん コーン	みりん しょうゆ 酒 トウバンジャン かつおだし	642kcal/25.6g 25.9g/2g	842kcal/31.8g 31.4g/2.5g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし
17月	ごはん(1～5年生) お赤飯、ごましお(6年生、職員室) ジョア みそカツ 沢煮椀 すだちゼリー【小学校卒業お祝い給献立】	赤飯 三温糖 片栗粉 油 だいず油 すだちゼリー	ジョア チキンカツ 赤みそ 豚肉 豆腐 蒲鉾	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	酒 みりん かつおだし うすくちしょうゆ 塩	(小学校1～5年生) 602kcal/26.1g 10.8g/2.1g	(小学校6年生) 609kcal/27g 11g/2.3g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし
	ごはん ジョア みそカツ 沢煮椀 【中学校】	米 三温糖 片栗粉 油 だいず油	ジョア チキンカツ 赤みそ 豚肉 豆腐 蒲鉾	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	酒 みりん かつおだし うすくちしょうゆ 塩		710kcal/31.7g 14.5g/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、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。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります、品質には問題ありません。

日 曜	献 立	ひ と く ち メ モ
3 月	ごはん 牛乳 照り焼き花型豆腐ハンバーグ 菜の花の塩こんぶあえ 豚汁 ひなあれ 【ひなまつり🍷献立】	今日は、「ひなまつり献立」です。ひなまつりは、桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。ひなまつりの歴史は古く、平安時代までさかのぼります。3月上旬の巳（み）の日に災いを人形に移して、厄払いをする「上巳節（じょうしせつ）」という風習がありました。今日の給食で、春を知らせる「菜の花」そして、ひなあれがでています。ひなあれには、白やピンク、緑色のあれが入っています。それらの色には、意味がありますよ。白は雪の色、ピンクは桃の花の色、緑は春の大地の色を表していますよ。関東のものは、お米の形で甘いのが特徴です。関西のあれは、丸くてしょっぱいのが特徴です。もうすぐ春ですね。
4 火	黒パン 牛乳 白菜のクリームシチュー さつまいもサラダ	黒パンは、あまり口に入れないように小さくちぎって、よく噛んで食べてください。白菜のクリームシチューの白菜には、食物繊維が豊富に含まれているため、お腹の調子を整える働きがありますよ。
5 水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め ビーフンスープ	今日は、スタミナたっぷり豚肉をつかった豚肉と厚揚げのコチュジャン炒めです。豚肉にはビタミンB1という栄養素が含まれています。ビタミンB1は、炭水化物の食材ととっても仲よし(*~*)炭水化物は、エネルギーのもとになりますよ。さて、クイズです。コチュジャンはどこの国の調味料でしょうか？①日本 ②中国 ③韓国 ヒントは、給食でおなじみのピビンパが生まれた国です。正解は、③韓国です。コチュジャンは、韓国を代表する辛味調味料の一つです。唐辛子・大豆・米麴・塩・砂糖などで熟成させた発酵食品ですよ。辛さは給食用に控えめにしていますよ。
6 木	みそラーメン 牛乳 揚げ餃子 根菜サラダ 【無添加食品～有機みそを使用した献立】	今日のみそラーメンには、有機みそを使用しております。有機みそとは、有機栽培された大豆で作られていて、化学物質に頼らない自然の力によって栽培されています。普段の味噌とは、異なり、有機認定機関により特別に有機JASマークをもらっています。環境や人に優しい食品を給食で初めて登場しました。お味はいかがですか？
7 金	麦ごはん 牛乳 春野菜カレー みかんゼリーあえ	今日の春野菜カレーには、春キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーが入っています。春野菜レンジャーたち大活躍！もうすぐ、長く寒い冬から、新芽がでる暖かい春がきます。さて、クイズです。ブロッコリーは、サラダなどに大人気の野菜です。ブロッコリーは、いったいどの部分を食べているのでしょうか？4年生はもう勉強したかな？①花のつぼみ ②葉っぱ ③根っこ・・・正解は、①花のつぼみです。だんだん暖かくなると、花が咲きかけているブロッコリーに出会えると思います。近くに畑がある人は探してみしましょう。
10 月	ごはん ジョア（ストロベリー） 鶏のから揚げ みそけんちん汁 【小学校】	鶏のから揚げは給食で人気のメニューです。さて、クイズです。鶏のから揚げは、どこの国の料理でしょうか？①日本 ②中国 ③アメリカ・・・正解は、②中国です。実は、食べ慣れている鶏のから揚げは、中国が発祥と言われています。江戸時代初期に中国から伝来した普茶料理では「唐揚げ」と書いて、「とうあげ」と読んでいました。から揚げは、豆腐を小さく切り、油で揚げ、さらに醤油と酒で煮たものと紹介されていたそうです。現在のから揚げとは、違いますね。
	ごはん（1、2年生） お赤飯、ごましお（3年生、職員室） ジョア（ストロベリー） 鶏のから揚げ みそけんちん汁 すだちゼリー 【中学校卒業お祝い🍷献立】	今日は卒業お祝い献立です。3年生は主食をお赤飯にしています。お赤飯は、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、お祝いの日には食べられるようになりました。すだちゼリーは「巢立ち」と合わせています。未来に向かって、自分自身を信じて、強く羽ばたいてくださいね。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食が思い出として、みなさんの「心の栄養」になることを願っています。
11 火	コッペパン 牛乳 ボイルウィンナー（ケチャップソースがけ） コールスローサラダ ABCスープ 鉄分チーズ	今日は、セルフホットドックです。コッペパンにスライスしてあります。ウィンナーをパンにはさんで食べてみてくださいね。コールスローサラダもいれると、さらにおいしいですよ。鉄分チーズには、ふらふらしたり、目が回ったりするのを防ぐ働きがあります。しっかり食べてくださいね。
12 水	ごはん 牛乳 うま煮 海苔あえ ごましお	うま煮とは、砂糖としょうゆで煮た煮物のことをいいます。じゃがいもとたまねぎをじっくり煮込みました。毎日日本人は、おにぎり1個分の食品を捨て続けていると言われるほど「食品ロス」という言葉を耳にしたことがあるのではないのでしょうか。給食で、苦手なものを口をつけず残していませんか？一口でも挑戦してみましょう。ごはんが余らない工夫の一つとして、「ごましお」をつけてみました。
13 木	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ みかん	磯辺揚げとは、海苔を衣に使った揚げ物です。給食では、あおさを使用しています。竹輪の漢字は、竹に輪と書きます。竹の切り口に形が似ているため、この名があると言われています。あおさは、海で取れます。海苔が磯でとれることからこのように「磯辺揚げ」と呼ばれます。
14 金	麦ごはん 牛乳 さばのびり辛焼き キャベツのおかかあえ じゃがいものみそ汁	今日はさばのびり辛焼きです。さばにはDHAやEPAという青魚にしか含まれないとっても貴重なあぶらを含みます。そのあぶらは、脳の栄養にとっても役立ちます。記憶力や学習力がアップすると言われていますよ。キャベツのおかかあえには、削り節としょうゆのみで味付けをしています。ごはんが進むような味付けにしました。
17 月	ごはん（1～5年生） お赤飯、ごましお（6年生、職員室） ジョア みそカツ 沢煮碗 すだちゼリー【小学校卒業お祝い🍷献立】	今日は卒業お祝い献立です。6年生は主食をお赤飯にしています。お赤飯は、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、お祝いの日には食べられるようになりました。すだちゼリーは「巢立ち」と合わせています。未来に向かって、自分自身を信じて、強く羽ばたいてくださいね。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食が思い出として、みなさんの「心の栄養」になることを願っています。
	ごはん ジョア みそカツ 沢煮碗 【中学校】	今日で給食が終了です。給食にでるメニューには、様々な食材を使用してきました。好きなもの、苦手なものもあったかと思います。給食の時間は、様々な経験を通じて、食の知識と食を選択する力を身につけてほしいなと思います。苦手なことに挑戦することは、未来の自分への大きな力となります。新年度、また心を新たに迎えましょう。今日の沢煮碗という料理は、かつおだしと干しいたけの自然のうまみを大切に汁物です。感謝していただきます。・