

# 3月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	中学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	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)			
2月	ごはん 牛乳 肉じゃが もやし海苔和え	米 じゃがいも だいたい油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 蒲鉾のり	にんじん たまねぎ こんにやく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩	582kcal/22.9g 17.1g/1.8g	753kcal/28.2g 19.9g/2.2g	
3月	ロールパン 牛乳 照り焼き花型ハンバーグ ミネストローネ 【ひなまつり献立】	ロールパン 三温糖 片栗粉 だいたい油 じゃがいも	牛乳 花型ハンバーグ ウインナー 蒸し大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	しょうゆ 酒 コンソメ トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう	594kcal/23.1g 25.2g/2.6g	820kcal/30.7g 33.9g/3.5g	
4月	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き 豚汁	米 だいたい油 ごま 三温糖 ごま油	牛乳 タラ切り身 赤みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ	しょうが にんにく にんじん 大根 こんにやく ごぼう	しょうゆ 酒 みりん かつおだし	583kcal/26.8g 18.5g/2.1g	739kcal/30.9g 21.9g/2.8g	
5月	みそラーメン 牛乳 パンパンジー風サラダ	ホットラーメン ごま油 ねりごま(白) ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 なたろ 白みそ 赤みそ 鶏ささみ	もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん きゅうり こんにやく	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 塩	581kcal/26g 18.8g/2.5g	770kcal/33.3g 22.4g/3g	
6月	ごはん 牛乳 チキンカレー みかんゼリーあえ	米 じゃがいも だいたい油 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 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ カレー粉	598kcal/18.9g 13.6g/1.6g	770kcal/23.3g 15.6g/2.2g	
9月	ごはん ジョア みそカツ 沢煮椀 【小学校】	米 三温糖 片栗粉 油 だいたい油	ジョア チキンカツ 赤みそ 豚肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにやく ねぎ 干しいたけ	酒 みりん かつおだし しょうゆ 塩	581kcal/24.6g 12.4g/2.3g		
	ごはん(1・2年生) 赤飯、ごまお(3年生・職員室) ジョア みそカツ 沢煮椀 すだちゼリー 【中学校卒業お祝い献立】	赤飯 三温糖 片栗粉 油 だいたい油 すだちゼリー	ジョア チキンカツ 赤みそ 豚肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにやく ねぎ 干しいたけ	酒 みりん かつおだし しょうゆ 塩 ごま油	(中学校1・2年生) 791kcal/28.3g 16.5g/2.7g	(中学校3年生) 800kcal/29.6g 16.6g/3g	
10月	スライスコッペパン コーヒー牛乳 ソーセージ(ケチャップソースがけ) コールスローサラダ コンソメスープ 鉄分チーズ	コッペパン マヨネーズ(卵なし) 三温糖 じゃがいも	コーヒー牛乳 ウインナー 鉄分チーズ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 コンソメ 鶏だし	580kcal/20.3g 22.5g/2.1g	780kcal/27.4g 29.6g/3g	
11月	ごはん 牛乳 海苔塩チキン 野菜のみそ汁	米 だいたい油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 あおのり 油揚げ 白みそ 赤みそ	もやし にんじん キャベツ	酒 塩 こしょう かつおだし	582kcal/26.4g 15.6g/1.5g		中学校なし
12月	ミートソース 牛乳 ひじきマヨサラダ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 だいたい油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 クラッシュ大豆 鶏ささみ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン 酢 しょうゆ	616kcal/26.8g 16.6g/2.2g	821kcal/34.3g 19.4g/2.7g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし
13月	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	米 おおむぎ ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 赤みそ 豆腐	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	585kcal/21.7g 19.8g/1.4g	767kcal/26.9g 23.7g/1.8g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし
16月	ごはん(1~5年生) 赤飯、ごまお(6年生・職員室) ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 春雨スープ すだちゼリー 【小学校卒業お祝い献立】	米 だいたい油 片栗粉 はるさめ ごま ごま油 すだちゼリー	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	酒 塩 しょうゆ こしょう 中華スープ 鶏だし	(小学校1~5年生) 580kcal/22.3g 8.8g/1.7g	(小学校6年生) 587kcal/23.2g 9g/1.9g	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(ストロベリー) 鶏のから揚げ 春雨スープ 【中学校】	赤飯 だいたい油 片栗粉 はるさめ ごま ごま油	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	酒 塩 しょうゆ こしょう 中華スープ 鶏だし ごま油		711kcal/29.5g 10.8g/2.3g	
17月	黒パン 牛乳 ミルメーク(ココア) 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜入りコーンスープ	黒パン だいたい油 片栗粉 三温糖 ホホワイトルウ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく クリームコーン コーン にんじん ほうれん草	ミルメーク(ココア) 酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう		825kcal/39.6g 18.6g/3.6g	小学校なし 二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし
18月	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 だいたい油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ	酒 しょうゆ かつおだし		761kcal/31.6g 24.4g/2.3g	小学校なし 二宮西中学校なし 二宮中学校 3年生なし
19月	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	ソフト麺 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	かつおだし しょうゆ みりん 塩		811kcal/37.9g 20g/3.9g	小学校なし 二宮西中学校なし 二宮中学校 3年生なし

※ 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が、品質には問題ありません。

日曜	献立	ひとくちメモ
2月	ごはん 牛乳 肉じゃが もやし海苔和え	肉じゃがの中には、砂糖が入っています。給食で使用する砂糖は「三温糖」という種類のものです。みなさんが想像する白い砂糖は「上白糖」という種類の砂糖です。三温糖は茶色くて、深みやコクがでます。和食や煮物にも合う砂糖です。
3月	ロールパン 牛乳 照り焼き花型ハンバーグ ミネストローネ 【ひなまつり献立】	3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりとは、子供の成長を願う節句のひとつであり、桃の節句とも呼ばれます。ひな人形を飾ったり、ちらし寿司やひなあられ、ひしもちなどを食べたりする風習があります。今日は「ひなまつり献立」で、お花の形をした照り焼きハンバーグです。ロールパンは、あまり口に入れすぎないように小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
4月	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き 豚汁	今日は、豚汁です。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良しで、炭水化物はエネルギーのもとになりますよ。
5月	みそラーメン 牛乳 バンバンジー風サラダ	バンバンジー風サラダのバンバンジーとは、ゆでた鶏肉をほぐし、ごまだれで味付けした中国の四川省で生まれた料理です。ゆでて固くなった鶏肉を棒で「バンバン」とたたいて、やわらかくほぐしたことから、その名がついたともいわれています。
6月	ごはん 牛乳 チキンカレー みかんゼリーあえ	今日は、人気メニューのカレーとみかんゼリーあえです。今年度最後のカレーを美味しく食べてくださいね。
9月	ごはん ジョア みそカツ 沢煮椀 【小学校】	沢煮椀とは、豚肉と千切りにした野菜をだして煮込んだ具だくさんのすまし汁です。かつおだしと干しいたけの自然のうまみを大切に料理です。感謝していただきましょう。
9月	ごはん(1・2年生) 赤飯、ごましお(3年生・職員室) ジョア みそカツ 沢煮椀 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年生は主食がお赤飯です。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、お祝いの日に食べられるようになりました。すだちゼリーは「栄立ち」とあわせています。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。
10月	スライスコッペパン コーヒー牛乳 ソーセージ(ケチャップソースがけ) コールスローサラダ コンソメスープ 鉄分チーズ	今日は、セルフホットドックです。スライスコッペパンに、ソーセージをはさんで食べてください。コールスローサラダや鉄分チーズをいれても、おいしく食べられると思います。鉄分チーズは、ふらふらしたり目が回ったりする貧血を防ぐ働きがあります。しっかり食べましょうね。
11月	ごはん 牛乳 海苔塩チキン 野菜のみそ汁	今日の野菜のみそ汁には、キャベツが入っています。日本でキャベツの生産量が多い県は、愛知県や群馬県があります。キャベツには、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれていますよ。
12月	ミートソース 牛乳 ひじきマヨサラダ	今日はひじきのマヨサラダです。みなさん、ひじきは好きですか？ひじきは、日本の伝統食として古くから食べられてきました。食卓で主役になることは少ないですが、ひじきには食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウム、ヨウ素など健康によい栄養素がたっぷり含まれています。
13月	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	今日は、キムチを入れたビビンバです。みなさんが食べやすい辛さに作っています。ビビンバは韓国料理で「ビビン」が混ぜる、「バ」がごはんの意味ですよ。
16月	ごはん(1~5年生) 赤飯、ごましお(6年生・職員室) ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 春雨スープ 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、お祝いの日に食べられるようになりました。すだちゼリーは「栄立ち」とあわせています。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。
16月	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 春雨スープ 【中学校】	今日は、人気メニューのから揚げです。給食のから揚げは、ベルトコンベア式の揚げ物フライ機械を使っています。お肉を上下しっかり、ローラーではさんで揚げています。
17月	黒パン 牛乳 ミルメーク(ココア) 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜入りコンソメスープ	黒パンは、あまり口に入れすぎないように小さくちぎって、よく噛んで食べてください。今日は中学生だけの給食なので、ミルメークをいれてみました。ミルメークは先端を取り、牛乳パックのストローぐちに入れて軽く混ぜながら飲んでみてください。
18月	そばろ丼 牛乳 ジャがいものみそ汁	今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
19月	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	今日は、ちくわの磯辺あえです。ちくわは魚のすり身で作られており、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。