

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
		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
1 金	ごはん 牛乳 鶏肉の青じそ風味焼き 白菜のみそ汁	米 三温糖 米油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	はくさい にんじん	青じそドレッシング 酒 かつおだし いりこだし	555kcal/26.7g 16.7g/2.2g	687kcal/33.5g 19.4g/2.7g
4 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 大根のみそ汁	米 三温糖 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	たまねぎ しょうが 大根 にんじん	酒 しょうゆ かつおだし いりこだし	571kcal/25.6g 15.2g/2.3g	699kcal/31.2g 17.6g/3g
5 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 照り焼きチキン カレーコンソメスープ	コッペパン こめ油 じゃがいも 米油 グラニュー糖	牛乳 照り焼きチキン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	コンソメ 鶏だし 塩 カレー粉	611kcal/21.2g 26.4g/3.1g	818kcal/27.4g 33.2g/4.1g
6 水	麦ごはん 牛乳 ビビンバ 千切り野菜の中華スープ	米 おおむぎ 米油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 赤みそ	ほうれん草 にんじん キムチ にんにく たまねぎ はくさい もやし	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	638kcal/20.9g 23.7g/2.5g	790kcal/25g 28.7g/3.1g
7 木	あんかけうどん 牛乳 コーンのかき揚げ	ソフトめん 片栗粉 三温糖 天ぷら粉 こめ油	牛乳 鶏ひき肉	にんじん 大根 ねぎ たまねぎ ごぼう コーン	かつおだし いりこだし しょうゆ みりん	576kcal/19.5g 14.9g/2.1g	766kcal/24.8g 17.6g/2.6g
8 金	ごはん ジョア さばの味噌煮 のっぺい汁 【小学校】	米 さといも 米油 片栗粉	ジョア さばの味噌煮 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩 みりん	524kcal/20.4g 11.6g/1.5g	/
	ごはん(1,2年生) お赤飯、ごま塩(3年生、職員室) ジョア さばの味噌煮 のっぺい汁 すだちゼリー 【中学校卒業🎉お祝い献立】	もち米 ごま 米 さといも 米油 片栗粉 すだちゼリー	あずき ジョア さばの味噌煮 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩 みりん	(中学校1・2年生) 736kcal/28g 16.7g/2g	
11 月	ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	米 カレーフレーク カレールウ 米油 ナタデココ グラニュー糖	牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆 ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 炒め玉ねぎ みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉	703kcal/23.2g 24.9g/2.3g	874kcal/28.2g 30.1g/2.9g
12 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ミネストローネ	コッペパン 米油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 蒸し大豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 コンソメ トマトピューレ ケチャップ	541kcal/30.4g 20.3g/2.5g	732kcal/40.1g 25.4g/3.4g
13 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 海苔和え	米 じゃがいも ごま油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 蒲鉾 のり	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし	かつおだし いりこだし みりん しょうゆ 塩	572kcal/19.8g 16.9g/1.9g	702kcal/23.5g 19.6g/2.4g
14 木	タンメン 牛乳 さつまいものサラダ	ホットラーメン 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	しおラーメンスープ こしょう 塩 酢	553kcal/19.6g 15.7g/2.4g	736kcal/25.2g 18.2g/3.1g
15 金	ごはん(1~5年生) お赤飯、ごま塩(6年生、職員室) ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁 すだちゼリー 【小学校卒業🎉お祝い献立】	もち米 ごま 米 こめ油 片栗粉 じゃがいも ごま油 すだちゼリー	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ	酒 塩 しょうゆ こしょう こんぶだし かつおだし	(小学校1~5年生) 585kcal/23.3g 13.6g/1.9g	(小学校6年生) 691kcal/26.2g 14.1g/2.1g
	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁 【中学校】	米 こめ油 片栗粉 じゃがいも ごま油	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ	酒 塩 しょうゆ こしょう こんぶだし かつおだし	/	639kcal/15.2g 15.3g/2.3g

※ 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。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 金	ごはん 牛乳 鶏肉の青じそ風味焼き 白菜のみそ汁	鶏肉の青じそ風味焼きは、青じそドレッシングに鶏肉をつけて焼いています。青じその風味はしていますか？白菜のみそ汁は、白菜のほかにも、じゃがいもやにんじん、豆腐、油揚げが入っています。
4 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 大根のみそ汁	鶏肉のしょうが炒めのたまねぎには疲れを回復させる効果、しょうがには体を温める効果があります。大根のみそ汁の大根にも免疫力を上げる効果が期待できるので、どれも風邪をひきやすいこの時期にぴったりな食べ物ですね。
5 火	揚げパン (ツガ-) 牛乳 照り焼きチキン カレーコンソメスープ	みなさん、揚げパンは好きですか？揚げパンは、昭和30年代頃から学校給食に登場しました。当時は学校を休んだ子に給食で残ったパンを届けていましたが、時間が経過して固くなってしまいうパンをおいしく食べられるようにと考えられたことがきっかけだそうです。
6 水	麦ごはん 牛乳 ビビンバ 千切り野菜の中華スープ	ビビンバは韓国の伝統料理です。給食には、ほうれん草、にんじん、キムチなどを入れ、あまり辛くならないように味つけをしています。韓国語で「ピピム(ビビン)」は「ませ」、「パッ(パ)」は「ごはん」を意味しています。麦ごはんとビビンバの具を混ぜて食べてくださいね。
7 木	あんかけうどん 牛乳 コーンのかき揚げ	コーンのかき揚げは、コーンのほかに、にんじん、たまねぎ、ごぼうを入れてかき揚げを作りました。コーンやごぼうには食物繊維が含まれていて、おなかの調子を整える働きがありますよ。
8 金	ごはん ショア さばの味噌煮 のっぺい汁 【小学校】	さばの味噌煮は給食で人気の魚のおかずです。骨があっても柔らかく煮てあるので、よく噛んで食べてみてください。甘いみそ味がごはんによくあいます。のっぺい汁は佐賀県や新潟県など日本全国にある郷土料理で、お祝いのときなどにも食べたりします。
10 金	ごはん(1,2年生) お赤飯、ごま塩(3年生、職員室) ショア さばの味噌煮 のっぺい汁 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、お祝いの日に食べられるようになりました。すだちゼリーは「巣立ち」と合わせています。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 月	ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえに入っているナタデココは、ココナッツ果汁を発酵させた東南アジアの伝統的な食品です。ぜひ不思議な食感も楽しんでくださいね♪ヨーグルトには乳酸菌が含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。
12 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ミネストローネ	ミネストローネは、どこの国の料理でしょう？①イタリア ②フランス ③アメリカ 答えは①イタリアです。ミネストローネはイタリアのスープで、具たくさんなのが特徴です。家庭によって入れる材料はさまざまで、日本のみそ汁のように、イタリアで代表的な家庭料理の一つです。
13 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 海苔和え	肉じゃがは、給食では鶏肉、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを使用しました。しらたきを入れることが多いですが、今回はこんにゃくを使ってみました。
14 木	タンメン 牛乳 さつまいものサラダ	さつまいものサラダは、さつまいもときゅうり、にんじんを和えてマヨネーズで味つけしました。クリームチーズやレーズン、クルミなどを加えて作ってもおいしいです。タンメンは、主に関東地方で食べられている日本発祥の麺料理といわれています。
15 金	ごはん(1~5年生) お赤飯、ごま塩(6年生、職員室) ショア(ｽｯﾊﾟﾘ-) 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁 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「巣立ち」と合わせています。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校でも給食をたくさん食べて、元気に過ごしてくださいね。
15 金	ごはん ショア(ｽｯﾊﾟﾘ-) 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁 【中学校】	今日で給食が終了です。みなさん、ありがとうございました。学校生活のなかで、給食の思い出ができていたらいいなと思います。これからも食べることを楽しんで、「食」に興味をもってもらえたらうれしいです。おいしいものを食べたり作ったりして、今後も食べることを楽しんでくださいね。