



# 3月給食献立表

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	○	ごはん みそ汁 ★キャベツメンチカツ ごまあえ	693	25
2	木	○	キャロットライスのクリームソースかけ 昆布サラダ みかんゼリー	636	21.5
3	金	○	五目ちらし寿司 すまし汁 魚の香味焼き	560	27.1
6	月	○	高野めし ししゃものいそべ揚げ 豚ごぼう汁 果物	583	23.7
7	火	○	ほうとう もちもちポテト 果物	555	19.2
8	水	○	★ココアトースト 米粉のクリームシチュー ベーコンサラダ	659	22.8
9	木	○	高菜チャーハン ワンタンスープ 果物	598	21.5
10	金	○	ごはん 韓国風ふりかけ 魚の南蛮揚げ とり野菜みそ鍋	582	26.2
13	月	○	★ソースカツ丼 キャベツのみそ汁 白菜の甘酢あえ	683	24.9
14	火	○	★スパゲッティミートソース バーベキューチキンサラダ 果物	624	28.2
15	水	○	★揚げパン ★ポトフ ひじきこんにゃくサラダ	622	22.5
16	木	○	豚キムチ丼 わかめスープ ★のり塩ビーンズ	598	21.5
17	金	○	★ビーフカレーライス ささみ海藻サラダ 果物	647	19.9
20	月	○	赤飯 お祝いすまし汁 ★鶏肉のから揚げ ★菜の花入りおひたし 豆乳アイス	680	25.3
22	水		給食なし		
23	木		卒業式 給食なし		
24	金		修了式 給食なし		

## \*給食だより\*

3月を迎え、学校は1年の締めくくりの月となりました。育ち盛りの子どもたちにとって、食事は大切なものです。毎日の食事を大切にし、健康に過ごしてもらいたいです。

### マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかさよい姿勢で食べた</p>	<p>口を開けて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>



給食はおなかを満たす食事というだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

©少年写真新聞社2023

### 今月の献立から

#### ●3日 ひな祭り

「3月3日」は女の子の健康と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお汁などを食べます。

#### ●20日 卒業お祝い給食

【6年生小学校最後の給食】  
お祝い事には欠かせない赤飯、春の訪れを感じる菜の花で卒業生のお祝いです。6年生は最後の給食をぜひ味わって食べてください。



菜の花



2~3月が旬

6年生に聞きました  
♪小学校で最後にもう一度  
食べたい給食♪

- ♣1位 (圧倒的!) 揚げパン 10人
- 2位 カレーライス 4人
- メンチカツ 4人
- 鶏肉のから揚げ 4人

Googleフォームを使い、アンケートに答えてもらいました。

★マークがついている献立はリクエストで票が入ったメニューです。

今年度の給食費等引き落としは2月で終わりました。  
**未納分がある方は、年度未決算につき  
大至急納入をお願いします。**

円滑な教材・給食会計運営ができますよう、  
ご協力をお願いします。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。  
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
1 水	ごはん			米, 大麦		水			
	キャベツメンチカツ	○	豚肉, 鶏肉	パン粉, 小麦粉, 菜奈 パン粉	大豆白絞油	キャベツ, 玉ねぎ	塩, こしょう, ナツメグ, 水, 中濃 ソース		
	ごまあえ			砂糖	白ねりごま, 白ご ま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, 水, さば削り節(だし)	
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ				ごぼう, だいこん, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
2 木	キャットライスのクリームかけ	○	鶏肉, えび	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	ソイレブール, サ ラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュル ーム	水, 塩, 白ワイン, 水, 鳥がら, しょう が(スープ), こしょう
	昆布サラダ		昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし, キャベツ	酢, しょうゆ, からし	
	みかんゼリー		寒天	砂糖			みかんジュース, みかん (缶)	水, カップ	
3 金	五目ちらし寿司	○	油揚げ, 鶏卵		米, 砂糖	白ごま, サラダ油	にんじん, さやい んげん	水煮たけのこ, れんこん, 干しいたけ, かんぴょう	酒, 昆布(だし), 酢, 塩, 水, だし 汁, みりん, うすくちしょうゆ
	魚の香味焼き		金目鯛			ごま油		しょうが, にんにく, 長ね ぎ	しょうゆ, みりん, 酒, 一味唐辛子
	すまし汁		豆腐, かまぼこ	わかめ			にんじん	だいこん	水, 昆布(だし), さば削り節(だ し), 塩, みりん, うすくちしょう ゆ
6 月	高野めし	○	鶏肉, 凍り豆腐		米, 大麦	サラダ油	にんじん	しょうが, 干しいたけ	水, うすくちしょうゆ, 酒, だし 汁, しょうゆ, 塩, みりん
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも, 青のり	小麦粉, でん粉	大豆白絞油			水
	豚ごぼう汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤 みそ		こんにゃく	ごま油	にんじん	ごぼう, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
	果物(かんきつ類)							かんきつ類	
7 火	ほうとう	○	豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		ほうとう		にんじん, かぼ ちゃ, 小松菜	だいこん, はくさい, 干し しいたけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だ し), しょうゆ, 酒
	もちもちポテト		豆乳	じゃがいも, でん粉, 砂糖	大豆白絞油				しょうゆ, 酒
	果物(いちご)							いちご	
8 水	ココアトースト			食パン, 砂糖, グラ ニュー糖	ソフトマーガリ ン				ビュアココア
	米粉のクリームシチュー	○	鶏肉, 豆乳	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 米粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, はくさい, 水煮 マッシュルーム, クリーム コーン	水, 鳥がら, 塩, こしょう, パセリ (乾)
	ベーコンのサラダ		ベーコン	砂糖	サラダ油	にんじん	もやし, キャベツ, きゅう り		しょうゆ, 酢, からし
9 木	高菜チャーハン	○	豚肉, 鶏卵		米, 大麦	ごま油	にんじん, 高菜漬 け	長ねぎ	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう
	ワンタンスープ		鶏肉, 鶏肉		ワンタンの皮	ごま油	にんじん, いら	玉ねぎ, もやし, しょうが, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょう ゆ
	果物(かんきつ類)							かんきつ類	
10 金	ごはん			米, 大麦					水
	韓国風ふりかけ	○		ちりめんじゃこ, 焼きのり	砂糖	ごま油, 白ごま		にんにく	しょうゆ, 一味唐辛子
	魚の南ばん揚げ		坊主銀宝		でん粉, 砂糖	大豆白絞油	にんじん, ピーマ ン	しょうが, 玉ねぎ	酒, しょうゆ, 酢
	とり野菜みそ鍋		鶏肉, 豆腐, 白みそ		しらたき, 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, はくさい, 玉ね ぎ, えのきたけ, 長ねぎ	水, 鳥がら, 昆布(だし), 塩, トウ パンジャン, 酒
13 月	ソースかつ丼	○	豚肉, 白みそ		米, 大麦, 小麦粉, パン 粉, 生パン粉, 砂糖	大豆白絞油			水, 水, とんかつソース, ケチャッ プ, みりん, 赤ワイン, カレー粉, ウスターソース
	キャベツのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤み そ	わかめ			にんじん	キャベツ, えのきたけ	水, さば削り節(だし)
	白菜の甘酢あえ				砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, はくさい, だい こん	酢, うすくちしょうゆ
14 火	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆		スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマト ピューレ	にんにく, しょうが, 玉ね ぎ, しめじ	赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャッ プ, ナツメグ, クロブ, パセリ (乾)
	パーベキューチキンサラダ		鶏肉		砂糖	サラダ油	小松菜	ねぎ, りんご, しょうが, に んにく, レモン, キャベツ, もやし, きゅうり	白ワイン, 塩, こしょう, 酒, しょう ゆ, 酢
	果物(かんきつ類)							かんきつ類	
15 水	揚げパン	○			コッパパン, 砂糖, グ ラニュー糖	大豆白絞油			紙
	ポトフ		ベーコン, 豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベ ツ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 白ワイン, 塩, こしょう
	ひじきこんにゃくサラダ		油揚げ	干ひじき	こんにゃく, 砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	はくさい, ホールコーン, しょうが	しょうゆ, 酢
16 木	豚キムチ丼	○	豚肉		米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油	いら	玉ねぎ, キャベツ, はくさい キムチ漬	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう
	わかめスープ			わかめ		白ごま, ごま油	にんじん	玉ねぎ, はくさい	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ
	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油			塩
17 金	ビーフカレーライス	○	牛肉		米, 大麦, じゃがいも, 米粉	サラダ油, ソイレ ブール	にんじん	にんにく, しょうが, セロ リー, 玉ねぎ	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥が ら, ロリエ, 塩, こしょう, クロ ブ, ナツメグ, オールスパイス (粉), ターメリック, カイエンヌ ペッパー, オイスターソース, チャツネ, ウスターソース, ケ チャップ, しょうゆ
	ささみ海藻サラダ		鶏肉	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	キャベツ, しょうが	酒, しょうゆ, 酢
	果物(かんきつ類)							かんきつ類	
20 月	赤飯	○	あずき		米, もち米	黒ごま			水, 塩
	鶏のから揚げ		鶏肉		でん粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, みりん, 酒
	菜の花入りおひたし		かつお節				にんじん, 和種な ばな	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
	お祝いすまし汁		かまぼこ	わかめ				だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だ し), 塩, うすくちしょうゆ, み りん
	豆乳アイス(乳・卵不使用)				豆乳アイス(乳・卵 不使用)				

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています