

3月給食献立表

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	豚キムチ丼 わかめスープ 牛乳 のり塩ビーンズ	624	26.1
3	火	五目ちらし寿司 すまし汁 魚のから揚げねぎソースかけ 牛乳	548	24.1
4	水	チョコチップパン 野菜スープ 生パスタのラザニア風 牛乳	625	23.4
5	木	ごはん かきたま汁 豚肉のみそしょうが焼き おひたし 牛乳	569	24.7
6	金	キャロットライスのクリームソースかけ 揚げワンタン入りサラダ 牛乳 果物	652	20.9
9	月	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 磯あえ 牛乳	591	25.3
10	火	マーボー豆腐丼 キャバツとハムのサラダ 牛乳 果物	565	23.2
11	水	スパゲティミートソース マセドアンサラダ 牛乳 キャロットゼリー	600	23.9
12	木	五目ごはん 肉じゃがが煮 焼きししゃも 牛乳 果物	629	28.6
13	金	ごはん コーン卵スープ 揚げぎょうざ 野菜の中華あえ 牛乳	625	23.0
16	月	こぎつねごはん 豚汁 ふくさ卵焼き 牛乳 果物	637	28.9
17	火	ごはん けんちん汁 魚の竜田揚げ からしあえ 牛乳	598	24.7
18	水	きなこ揚げパン マカロニスープ ごまじゃこツナサラダ 牛乳	577	27.1
19	木	カレーライス ささみ海藻サラダ 牛乳 果物	617	21.3
23	月	赤飯 すまし汁 チキンカツ 菜の花入りおひたし 牛乳 豆乳アイス	624	26.0
24	火	卒業式 給食なし		
25	水	修了式 給食なし		

給食だより

梅の花が咲き始めて、寒さの中にも春の訪れを感じます。この1年間でからだもこころも大きく成長しました。今が伸び盛りの小学生にとって毎日の食事はとても大切です。栄養素を補給するだけでなく、自然の恵みや食事を作ってくれ人への感謝、おいしいものを食べたときの満足感など気持ちを豊かにしてくれる働きもあります。さて、1年間どんな食生活だったでしょうか。

今月の献立から

3日 ちらし寿司【上巳の節句】

ちらし寿司は、昔から祭礼などの“ハレの日”に家庭で作られてきた料理です。

節句の「節」とは、昔の中国で定められた暦の、季節の変わり目のことを意味します。これと日本の農耕社会の風習が結びついて、節句となりました。

23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ね！

菜の花

2～3月が旬

～おめでたい日の赤飯～

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶を返して福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。

作ってみませんか

前月の献立から…給食レシピ

手づくりなめたけ

10人分

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| えのきだけ 180g (1袋) | ①えのきだけは石づきを砂糖 5g 取り1/3の長さに切る。 |
| しょうゆ 20g | ②鍋に酢以外の調味料と酒 8g えのきだけを入れて |
| みりん 20g | 煮る。 |
| 酢 5g | ③ぬめりが出てきたら酢を加え、少し水分を飛ばす。 |

瓶詰めでもよく売っていますが、意外と簡単に家庭でも作れます。シャキシャキ食感がおいしいです。

※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			
2月	豚キムチ丼		豚肉	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油	にら 玉ねぎ, キャベツ, はくさいキムチ漬	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, もやし	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		
3火	五目ちらし寿司		油揚げ, 鶏卵	米, 砂糖	サラダ油	にんじん	水煮たけのこ, 干しいたけ, かんぴょう, しょうが, 長ねぎ	酒, 昆布(だし), 酢, 塩, みりん, うすくちしょうゆ	
	魚のから揚げねぎソースかけ	○	ほき	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		塩, 酢, しょうゆ, 一味唐辛子		
	すまし汁		かまぼこ (鶏卵不使用)			小松菜	だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 塩, みりん, しょうゆ	
4水	チョコチップパン			チョコチップパン					
	生パスタのラザニア風	○	豚肉	牛乳, チーズ	生パスタ, 砂糖, 小麦粉	サラダ油	にんじん, ホールトマト	玉ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), ケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 塩, こしょう, ナツメグ
	野菜スープ		ベーコン (鶏卵不使用)			サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう
5木	ごはん			米, 大麦					
	豚肉のみそしょうが焼き	○	豚肉, 赤みそ	米粉, 砂糖	サラダ油		玉ねぎ, しょうが	みりん, 酒, しょうゆ	
	おひたし		かつお節			にんじん	キャベツ, もやし	さば削り節(だし), しょうゆ	
	かきたま汁		鶏卵	わかめ		小松菜	だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	さば削り節(だし), 昆布(だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん	
6金	キホトヲイのクリームソースかけ		鶏肉	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	塩, 白ワイン, 鳥がら, しょうが (スープ), こしょう
	揚げワンタン入りサラダ	○		ワンタンの皮, 砂糖	大豆白絞油, ごま油	にんじん, 小松菜	キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢	
	果物							かんきつ類	
9月	ごはん			米, 大麦					
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	でん粉	大豆白絞油		しょうが	しょうゆ, 酒	
	磯あえ		かつお節	焼きのり		小松菜, にんじん	キャベツ	しょうゆ, さば削り節(だし)	
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	わかめ	じゃがいも		だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
10火	マーボー豆腐丼		豚肉, 赤みそ, 豆腐	米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	酒, 鳥がら, しょうが (スープ), しょうゆ, 一味唐辛子	
	キャベツとハムのサラダ	○	ハム (鶏卵不使用)	砂糖	ごま油		もやし, キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢	
	果物							かんきつ類	
11水	スパゲティミートソース	○	豚肉, 大豆	チーズ	スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう	
	キャロットゼリー			寒天	砂糖	にんじん	オレンジジュース		
12木	五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	塩, うすくちしょうゆ, 酒, しょうゆ	
	焼きししゃも			ししゃも					
	肉じゃが煮	○	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 麩	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ	酒, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩	
	果物							かんきつ類	
13金	ごはん			米, 大麦					
	揚げぎょうざ	○	豚肉	でん粉, ぎょうざの皮	ごま油, 大豆白絞油	にら	しょうが, キャベツ	塩, しょうゆ	
	野菜の中華あえ			砂糖	ごま油	にんじん, 小松菜	もやし	しょうゆ, みりん	
	コーン卵スープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉		にんじん	玉ねぎ, クリームコーン, ホールコーン, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう	
16月	こぎつねごはん		油揚げ	米, 大麦, 砂糖	白ごま			みりん, うすくちしょうゆ	
	ふくさ卵焼き	○	鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし)	
	果物							かんきつ類	
17火	ごはん			米, 大麦					
	魚の竜田揚げ	○	めばる (キタノメヌケ)	でん粉	大豆白絞油		しょうが	みりん, 酒, しょうゆ	
	からしあえ					にんじん, 小松菜	キャベツ	さば削り節(だし), しょうゆ, からし	
けんちん汁		油揚げ	こんにゃく, じゃがいも	サラダ油		ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節(だし), 塩, しょうゆ		
18水	きなこ揚げパン		きな粉	米粉ミックス粉パン, グラニュー糖, 砂糖	大豆白絞油				
	マカロニスープ	○	ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉	マカロニ	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, はくさい	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
	ごまじゃこツナサラダ		ツナ	ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま, ごま油		だいこん, キャベツ, もやし, しょうが	しょうゆ, 酢
19木	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス(粉), 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	キャベツ, しょうが	酒, しょうゆ, 酢
	果物							かんきつ類	
23月	赤飯		ささげ	米, もち米	黒ごま				
	チキンカツ		鶏肉	小麦粉, パン粉, パン粉	大豆白絞油			塩, こしょう, 中濃ソース	
	菜の花入りおひたし	○	かつお節			にんじん, なばな	もやし, キャベツ	さば削り節(だし), しょうゆ	
	すまし汁		かまぼこ (鶏卵不使用), 豆腐	わかめ			だいこん, 長ねぎ	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			豆乳アイス (乳・卵不使用)					