



がつぶん きゅうしよくこんだてよていひょう (しょうがっこう)

3月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 日付	こん 献 だて 立 めい 名	おも 主 な ざい りょう 材 料			小学校
		からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ	ごはん ちゅうかドレッシング しゅうまいのかわ あぶら パンこ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	626 25.0 19.0 2.0
3 (火)	セルフ五目ごはん (ごはん・五目ごはんの具) 白身魚の米こうじ焼き ゆばとわかめの味噌汁 桃の杏にゼリー	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ タイ とうふ ゆば みそ	にんじん かんぴょう ごぼう まいだけ ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも もものアンニンゼリー	706 29.9 58.9 2.1
4 (水)	ナン 牛乳 ポテトカップグラタン 花野菜サラダ キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	ほうれんそう たまねぎ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし アスパラガス トマト しょうが にんにく にんじん ピーマン りんご	ナン イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら こむぎこ カレールー	605 25.8 23.9 2.6
5 (木)	セルフ鶏そぼろ丼 (ごはん・そぼろ) 牛乳 おひたし まろやか味噌汁	とりにく ぎゅうにゅう だいずミート なまあげ みそ とうにゅう	ほうれんそう しょうが もやし にんじん だいこん こまつな こんにやく ねぎ	ごはん さとう	588 28.1 16.8 2.2
6 (金)	★烏山小学校 6年1組オリジナル献立★ にっこり◎ここあげパン 牛乳 ほかほかカレーうどん シャキッとおいしいわかめともやしのナムル レモンタルト	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ねぎ	コッペパン あぶら ショコラグラニュー かんこくナムルドレッシング さとう うどん カレールー レモンタルト	687 20.0 25.9 2.7
9 (月)	中学校卒業 お祝い献立 ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん	ごはん ルー ぶどうゼリー フレンチドレッシング	626 21.5 20.3 2.2
10 (火)	ごはん 牛乳 焼き肉 ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	にんじん しょうが チンゲンサイ たまねぎ もやし しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	613 26.1 20.6 2.1
11 (水)	セルフ照焼きチキンバーガー (丸パン・照焼きチキン) 牛乳 レンコンとひじきのサラダ 白いんげんのポタージュ 伊予柑ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー ひじき	にんじん れんこん ブロッコリー もやし きゅうり たまねぎ	丸パン わふうドレッシング さとう バター じゃがいも いよかんゼリー	632 28.0 23.1 2.3
12 (木)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き ブロッコリーとハムのサラダ すいとん汁	さけ ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく あぶらあげ	ブロッコリー きゅうり にんじん こんにやく だいこん はくさい ねぎ	ごはん たまごふししょうマヨネーズ こむぎこ でんぶん	696 29.7 24.2 1.9
13 (金)	★烏山小学校 6年2組オリジナル献立★ ごはん 牛乳 からあげ みんな大好きのにすあえ 真材たっぷり豚汁 いちごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう しょうが にんにく にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも いちごゼリー	702 27.2 24.5 2.1
16 (月)	ごはん 牛乳 まくろカツ 小袋ソース シーザーサラダ 根菜ごま汁	まぐろ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ブロッコリー たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら パンこ シーザーサラダドレッシング じゃがいも ごま	638 20.8 21.6 2.0
17 (火)	ごはん 牛乳 ブルコギ風炒め 青菜と豆腐のかきたまスープ いちごプリン	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ たまご	にんじん にんにく しょうが にら たまねぎ こまつな もやし ほうれんそう しいたけ	ごはん ごま さとう ごまあぶら でんぶん いちごプリン	692 27.1 21.9 1.7
18 (水)	小学校卒業 お祝い献立 黒糖パン 牛乳 チキンチーズ焼き ブロッコリーとコーンの サラダ マカロニカレースープ お祝いデザート	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ	こくとうパン あぶら パンこ さとう わふうドレッシング じゃがいも マカロニ カレールー おいわいこうはくゼリー	688 26.8 23.6 2.6
19 (木)	卒業式				
23 (月)	セルフかきあげ丼 (ごはん・野菜かきあげ・天丼のたれ) 牛乳 グリーンサラダ 根菜と鶏だんごのみそ汁	とりにく ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく キャベツ しょうが アスパラガス こんにやく ブロッコリー だいこん ねぎ	ごはん あぶら こむぎこ レモンドレッシング さとう	643 17.2 23.1 2.4
24 (火)	修了式				

1食分の学校給食摂取基準 (小学校3・4年生)
エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2.0g未満
3月の平均栄養量
エネルギー: 648kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 21.7g 塩分: 2.2g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

「あたりまえ」に、あらためて「ありがとう!」

2011年3月11日に発生した東日本大震災から15年が経ちます。被災地では暮らしや産業の復興のために、たくさんの方が力を注いでくれました。給食でも津波で大きな被害を受けた三陸海岸のわかめを使っています。
三陸のわかめ工場では、一時は頭のはるか上まで水に浸かってしまいましたが、三陸の人たちの頑張りによって今では私たちの食卓にも届いています。
当たり前のようにそこにあるものは、実はたくさんの方の努力によって届けられているのだということを感じて、感謝できる人になりたいですね。



春休みも朝ごはんを しっかり食べよう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

1年間、ありがとうございました

1年間ありがとうございました。次年度も引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食センター職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

