



3月の給食献立予定表



| 日 | 曜 | パン・ごはん | 牛乳 | おかず | 働く力となる (糖質・脂質) | 体を形成する (タンパク質・無機質) | 体の調子を整える (ビタミン類) | エネルギー タンパク質 | お知らせ |
|----|---|------------------|----|---|--|--|--|----------------|--|
| 2 | 月 | 麦ごはん | | 菜の花のお吸い物 鶏の唐揚げ 大根サラダ ひなあられ | 牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ | 米 麦 白玉餅 さといも でんぶん 油 ノンエッグマヨ ごま ひなあられ | 大根 菜の花 人参 しいたけ にんにく しょうが きゅうり | 891 30.6 | 1年のしめくくりの月を迎えます。卒業や進級に向けて1年間を振り返ってみましょう。 |
| 3 | 火 | 丸パンカット | | クリームシチュー コールスローサラダ ソーセージステーキ 焼きプリンタルト | 牛乳 ミートボール チーズ 白いんげん豆 生クリーム ソーセージステーキ | 卵 バン じゃがいも バター 米粉 油 砂糖 焼きプリンタルト | たまねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ コーン缶 | 889 34.5 | 〈今月の献立紹介〉 2日 ひなあられ |
| 4 | 水 | ごはん | | 真だくさんスープ だけのこ入りぶりぶり中華炒め のりごま | 牛乳 絹厚揚げ 鶏肉 うすら卵 のりごま | 米 こんにゃく 油 でんぶん ごま油 | 人参 キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく | 723 28.0 | 3月3日はひなまつり。こどもの成長を願います。菱餅やひなあられを食べる習慣があります。 |
| 5 | 木 | 丸パンカット | | たまご入りフォー 照焼チキン 甘酢和え | 牛乳 鶏卵 ベーコン 照焼チキン | 卵 バン 平麺 ビーフン 油 ごま油 砂糖 | たまねぎ 人参 もやし きくらげ チンゲンサイ 大根 きゅうり | 730 32.1 | 1日早いひなまつりです。 |
| 6 | 金 | 麦ごはん | | わかめスープ 豚キムチ丼 春巻 お祝いケーキ | 牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 絹厚揚げ 春巻 | 米 麦 ごま ごま油 油 砂糖 でんぶん お祝いケーキ | 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にら 白菜キムチ にんにく | 918 35.6 | 5日 バインミー 照焼チキンと甘酢和えをパンにはさんでアジア風バーガーにして食べましょう。 |
| 10 | 火 | 食パン マーシャルピーンズ | | きのこスープ 恐竜ナゲット ジャーマンポテト | 牛乳 絹厚揚げ 恐竜ナゲット ウインナー | 食パン 油 じゃがいも マーシャルピーンズ | たまねぎ しいたけ しめじ 人参 ほうれん草 | 858 31.4 | 6日 さよなら給食献立 |
| 11 | 水 | ごはん | | 生麩のすまし汁 根菜肉詰め信田 ひじきのマヨサラダ | 牛乳 豆腐 わかめ 根菜肉詰め信田 とりささみ ひじき | 米 生麩 ノンエッグマヨ 砂糖 | しめじ 人参 ねぎ キャベツ 枝豆 | 709 23.7 | 3年生からリクエストの多かった豚キムチと、お祝いのケーキです。3年生は最後の給食となりますね。 |
| 12 | 木 | ココアパン | | チリコンカン フルーツクリーム | 牛乳 大豆 牛肉 生クリーム | ココアパン じゃがいも 油 デミグラ 砂糖 | たまねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ にんにく パセリ みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン果汁 | 857 29.2 | 楽しかった給食の時間を思い出しながら食べてください。 |
| 13 | 金 | 麦ごはん | | 豆乳ふた汁 サワラ塩こうじ焼 切り干し大根の炒め煮 | 牛乳 豚肉 豆乳 南関揚げ 豆腐 みそ サワラ塩こうじ焼 てんぷら ちりめん | 米 麦 ごま油 | たまねぎ 人参 小松菜 千切大根 しいたけ えだまめ | 771 35.4 | |
| 16 | 月 | 麦ごはん | | 肉じゃが 野菜の梅おかか ばんかんゼリー | 牛乳 牛肉 ちぎりあげ かつお節 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 | たまねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ねぎうめ ばんかんゼリー | 767 24.3 | 13日 サワラ 「魚へん」に「春」と書いて「サワラ」と読みます。 |
| 17 | 火 | パンパン | | トマトスパゲッティ じゃこ豆サラダ | 牛乳 ベーコン ウインナー チーズ 大豆 ちりめん | パンパン スパゲッティ 油 バター 砂糖 ごま油 | トマト缶 たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ にんにく キャベツ 人参 | 816 30.2 | 19日 《食育の日》 今月は阿蘇地域の味です。地域の農産物をたっぷり使っただんご汁などの郷土料理が有名です。阿蘇地域では気候風土を活かした農畜産物の生産が行われており、世界でも注目されています。真鯛は天草産です。 |
| 18 | 水 | ごはん | | だんご汁 真鯛天玉揚げ かまぼこ高菜の炒め物 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 真鯛天玉揚げ かまぼこ | 米 すいとん 油 ごま油 砂糖 でんぶん | 人参 ごぼう キャベツ しいたけ ねぎ もやし 小松菜 高菜漬 | 822 30.1 | |
| 19 | 木 | 揚げパン | | タイビーエン 海藻サラダ | きなこ 牛乳 うすらの卵 豚肉 かまぼこ 白湯 海藻 | ココアパン 油 砂糖 はるさめ ごま ごま油 | 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり 大根 | 726 29.2 | |
| 23 | 月 | 麦ごはん | | カツカレー カルシウムサラダ みかんゼリー | 牛乳 牛肉 チーズ ちりめん ヒレカツ | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター アーモンド | たまねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり みかんゼリー | 975 34.2 | |

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

〈3月の給食目標：食習慣を見直そう〉

給食は皆さんが心身ともに健康に成長するために栄養バランスを考えて作るよう心がけています。

★食べるということ★

私たち人間にとって、生きていくために絶対に必要なことが食べることです。食べることは健康を維持するほか、心を豊かにするためにも大切なはたらきをします。

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、昼食をはじめ、食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。毎日の給食を食べてきて身についたことが、これからの食事を選ぶ力として発揮できることを心から願っています。卒業おめでとうございます。



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえって来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた | <input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることをできた |