

### 3月学校給食献立予定表

小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	金	ちらし 寿司	牛乳	沢煮椀 さばの西京焼き 清美オレンジ1/4 ひながし	鶏もも肉 油揚げ 錦糸卵 牛乳 豚もも肉 かつお節パック 糸かまぼこ さば西京漬け	精白米 油 三温糖 ひながし	にんじん れんこん たけのこ かんぴょう ごぼう だいこん 干しいたけ 糸みつば 清見オレンジ	589	27.4		
4	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 ウインナードッグ 水菜サラダ 玉ねぎドレッシング アセロラミルクゼリー	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なたと 油揚げ ウインナー	地粉うどん 油 ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング アセロラミルクゼリー	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きょうな	682	26.3		
5	火	ごはん	牛乳	中華スープ ユーリンチー 春雨サラダ 中華ドレッシング	牛乳 ベーコン カットわかめ 鶏もも肉	精白米 油 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 はるさめ 中華ドレッシング	にんじん もやし 長ねぎ しょうが キャベツ じゃがいも	661	22.8		
6	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 アオヒラスのみそ焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳 木綿豆腐 麦みそ アオヒラスのみそ漬け 鶏ひき肉	精白米 油 こんにゃく さともい じゃがいも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ	611	26.2		
7	木	ココア 揚げパン	牛乳	ココア揚げパン クラムチャウダー チキンの香草焼き ヨーグルト	牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 鶏むね肉 ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも ベシヤメルソース 米粉 香草ミックス	たまねぎ にんじん キャベツ	697	37.0		
8	金	ごはん	ジョア ブレン	小松菜のみそ汁 ハンバーグ和風ソース かみかみサラダ	ジョア プレーン かつお節パック 油揚げ 麦みそ 玄米みそ ハンバーグ さきいか	精白米 三温糖 油	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん じゃがいも	617	25.3		
11	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② 海藻サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ カットわかめ ギョーザ マリンセレクト	ホット中華めん ごま油 すりごま 油 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン いら キャベツ じゃがいも	656	25.2		
12	火	ごはん	牛乳	野菜カレー ヒレカツ コーンサラダ 和風ドレッシング 角チーズ	牛乳 脱脂粉乳 豚ヒレ肉 ベビーチーズ	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 パン粉 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	797	31.2		
13	水	おにぎり・ 給食の日	牛乳	かきたま汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 さけ 玄米みそ 鶏もも肉	精白米 片栗粉 マヨネーズ 油 こんにゃく さともい 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん	633	30.6		
14	木	バター ロール	牛乳	ABCスープ 鶏肉のピザ風焼き グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 とろけるチーズ	バターロール 油 じゃがいも マカロニ 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ピーマン じゃがいも こまつな	586	30.7		
15	金	ごはん	牛乳	野菜椀 赤魚の照り焼き 白菜のごま和え	牛乳 かつお節パック 油揚げ 麦みそ 赤魚の照り焼き	精白米 こんにゃく さともい すりごま 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし はくさい	543	25.4		
18	月	地粉 うどん	牛乳	親子うどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なたと 卵 笹かまぼこ あおのり カットわかめ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ じゃがいも	603	27.2		
19	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 星のオムレツ ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 星型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 三温糖 米粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	696	23.3		
21	木	ツイスト パン	牛乳	白菜のクリームスープ 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草とキャベツのサラダ 玉ねぎドレッシング お祝いケーキ	牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 鶏もも肉	ツイストパン 油 ベシヤメルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 お祝いケーキ 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん コーン はくさい トマト パセリ キャベツ ほうれん草	751	31.9		
22	金	卒業式									
25	月	中華風 炊き込み ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻き フルーツ杏仁	豚もも肉 油揚げ 牛乳 うすら卵水煮レトルト カットわかめ	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま やわらか杏仁豆腐	しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 春巻き フルーツミックス	576	19.2		
給食回数 15回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								3月の平均摂取量		647	27.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値		650	21~32.5

おにぎりを持ってきてください。



# 給食だより



今月の給食目標は「**給食**& **食生活**を**振り返ろう**」です。

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年の食生活をふり返ってみて、毎日の食事の仕方や給食時間の過ごし方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら、残りの給食をよく味わって楽しく食べましょう！

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>



## 6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます



6年生はもうすぐ卒業ですね。小学校生活6年間の中で楽しい思い出がたくさんできたでしょうか？給食もその中のひとつになっているとうれしいなと思います。さて、4月からは中学生ですね。中学校の給食は、献立はほとんど変わりませんが、おかずの量が多くなったり、牛乳の大きさが変わったりします。小学校の給食も中学校の給食も、みなさんの健康と成長を願い、こころを込めて作っています。中学校へ行っても、給食をたくさん食べて、大きく成長してくださいね！