

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 体の調子をよくなるもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	ごはん	牛乳	春雨スープ 白身魚のチリソースかけ 小松菜とメンマのソテー いちごゼリー	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 タラ澱粉付き	精白米 油 カットはるさめ 三温糖 片栗粉 ごま油 いちごゼリー	にんじん 長ねぎ えのきたけ にら しょうが 味付きメンマ こまつな もやし	628	22.7	
2	木	子ども パン	牛乳	子どもパン ポトフ チキンのチーズ焼き フルーツココ	牛乳 ウィナー 鶏むね肉 とろけるチーズ	子どもパン 油 じゃがいも オリーブ油 パン粉 アセロラジュレ ナタデココ	たまねぎ にんじん キャベツ みかん もも パイン	597	28.4	
3	金	ちらし 寿司	牛乳	沢煮椀 さばの西京焼き せとか1/4 ひなまつりゼリー	鶏もも肉 油揚げ 錦糸 卵 牛乳 かつお節パック 豚もも肉 糸かまぼこ さば西京漬け	精白米 油 三温糖 三色花ゼリー	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう ごぼう 大根 糸みつば せとか	592	26.9	
6	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 ちくわの石垣揚げ 幼①小② 水菜サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なた 油揚げ 焼き竹輪	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 黒ごま 油 玉ねぎドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きょうな	608	26.1	
7	火	ごはん	牛乳	中華スープ ユウリンチー 春雨サラダ パンパンジードレッシング	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 カットはるさめ パンパンジードレッシング	にんじん もやし 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	660	22.8	
8	水	おにぎり・ 給食の日 おにぎりを持って きてください。	牛乳	かきたま汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮 ミルメーク	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 ミルメーク	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	644	30.9	
9	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 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 米粉 香草ミックス	たまねぎ にんじん キャベツ	707	37.9	
10	金	ごはん	ジョア プレーン	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 ごま ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん しょうが きゅうり	617	25.3	
13	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 お米のタルト	牛乳 豚ひき肉 麦みそ カットわかめ ギョーザ 海藻ミックス	ホット中華めん ごま油 すりごま 油 中華ドレッシング お米のタルト	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン にら キャベツ きゅうり	810	26.4	
14	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	牛乳 脱脂粉乳 豚ヒレ肉	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	757	29.3	
15	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 鶏肉のうまみ焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 木綿豆腐 麦みそ 鶏もも肉 鶏ひき肉	精白米 油 こんにゃく さともい 片栗粉 米粉 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが アップルソース たまねぎ	698	29.4	
16	木	ツイスト パン	牛乳	ABCスープ オムレツ トマトソース グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング 角チーズ	牛乳 ベーコン プレーンオムレツ 角チーズ	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト パセリ きゅうり ほうれん草	606	23.2	
17	金	ごはん	牛乳	いなか汁 アオヒラスの西京焼き 白菜のごま和え	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 生揚げ 玄米みそ 麦みそ アオヒラスのみそ漬け	精白米 さともい こんにゃく 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 こまつな	588	27.5	
20	月	ごはん	牛乳	野菜椀 味つきチキンカツ 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 油揚げ 麦みそ 鶏むね肉	精白米 こんにゃく さともい 薄力粉 パン粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし こまつな	612	28.6	
22	水	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 お祝いケーキ	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 お祝いケーキ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	802	26.3	
23	木	卒業式								
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		662	27.4	
		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	27.0	



# 給食だより



今月の給食目標は「 きゅうしよく 給食 & しよくせい 食生活を かえ 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！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？



## ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのだし汁



ひしもち



白酒



ひなあられ



## 6年生の みなさん

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！



卒業  
おめでとう  
ございます。

