



2024年

3月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | |
|--|--|---|--|---|--|-------------------|--|
| <p>今月の食育献立</p> <p>けんちょうは、山口県の郷土料理です。地域によっては「けんてん」「けんちょう煮」とも呼ばれています。大根や人参などの野菜と豆腐を煮た料理で、給食ではしょうゆ、砂糖、みりんで味付けしていますが、地域によってはみそ味のけんちょうもあります。</p> | <p>ひなまつり</p> <p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、女の子の成長と将来の幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。給食では、ひな祭り献立を実施します。給食室で作ったちらしずしの具を、白いごはんと混ぜ合わせ食べます。</p> | | <p>1 ひなまつり献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちらしずし ◎ ちゃんこ鍋 ☆ 三色団子 <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ 干しいたけ 白ごま だし昆布 削り節 砂糖 みりん 淡しょうゆ 酢 塩 ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 白菜 大根 小松菜 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん ☆ 三色団子 | | | | |
| <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 野菜たっぷり 栄養満点韓国風 豆乳スープ ○ じゃがいもの ごま炒め <p>ごはん</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 菜の花のクリーム スパゲティ ○ 小松菜とコーンの ソテー <p>コッペパン △ 和泉いちごジャム</p> | <p>6 食育献立（山口県）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ◎ けんちょう <p>ごはん</p> | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ 海草サラダ ★ キャラメル ケーキ <p>むぎごはん</p> | <p>8 卒業お祝い献立</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 赤飯 ○ ミンチカツ ◎ お祝いすまし汁 ☆ クレープ <p>7月7日生誕餅</p> | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 白ねぎ 土しょうが 鶏がらスープ 白ごま 油 にんにく 濃しょうゆ 豆乳 信州みそ ごま油 中華入フ 鶏がらスープ 白ごま 油 ○ 鶏肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん | <ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 人参 菜の花 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン スキムミルク 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 小松菜 とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう <p>△ 和泉いちごジャム</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 鶏肉 豆腐 うすあげ 大根 人参 つきこんにやく ごぼう 青ねぎ 酒 濃しょうゆ 砂糖 みりん 油 削り節 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ○ 人参 もやし 干わかめ 酢 ごま油 砂糖 淡しょうゆ ★ 米粉 ベーキングパウダー 油 塩 手亡豆ペースト 砂糖 グラニュー糖 | <ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化赤飯 油 小袋ごま塩 ○ ミンチカツ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 祝かまぼこ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 大根 えのきたけ 削り節 淡しょうゆ だし昆布 ☆ クレープ | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 筋肉 モリモリ牛丼 ◎ トック入りスープ ☆ ヨーグルト <p>ごはん</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ポークビーンズ ○ キャベツの コンソメ煮 <p>食パン △ ココアクリーム</p> | <p>卒業式</p> | | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 茎わかめの炒め煮 <p>ごはん</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ ぶりのおろし ポン酢だれ ◎ 田舎汁 <p>ごはん</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 切り干し大根 にんにく 酒 塩 こしょう 砂糖 濃しょうゆ でんぷん 中華入フ オイスターソース ◎ 鶏肉 トック 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩 ☆ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 油 塩 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンコンソメ こしょう でんぷん ○ 鶏肉 キャベツ 油 酒 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 塩 こしょう <p>△ ココアクリーム</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう | <ul style="list-style-type: none"> ○ ぶり 塩 大根おろし 砂糖 濃しょうゆ みりん 酢 ゆず果汁 でんぷん ◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 青ねぎ 白菜 もやし ごぼう 油 削り節 信州みそ | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ マーボーキャベツ ☆ みたらし団子 <p>ごはん</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 ★ 手作り豚まん <p>アップルパン</p> | <p>春分の日</p> | | <p>大掃除</p> | | <p>修了式</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚ひき肉 キャベツ 人参 にんにく 土しょうが 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん トウバンジャン オイスターソース ☆ 白玉団子 砂糖 濃しょうゆ でんぷん | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし にんにく 土しょうが 油 青ねぎ 油 ごま油 だし昆布 酒 酢 みりん 淡しょうゆ 削り節 白ごま 塩 こしょう ○ 鶏肉 大豆 人参 こんにやく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ ★ 肉団子 小麦粉 砂糖 塩 油 ベーキングパウダー | | | | | | |

赤飯

日本ではお祝い事に赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤色には悪いことをはらう力があるといわれていました。また米は価値の高い特別な食べ物として考えられていたため、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そのお供えのおさがりとして、人々が赤米を食べ始めたとされています。赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられていました。その後、品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消しましたが、赤い米を食べる習慣は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけた赤飯が食べられるようになったと考えられています。



今年度の給食をふり返ろう！

- ✓ 手洗いを忘れずにできた
- ✓ 後片付けがきちんとできた
- ✓ はしを正しく使えた
- ✓ 給食の準備を協力してできた
- ✓ 感謝の気持ちをもって食べることができた
- ✓ よい姿勢で食べた



| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂肪1種別比 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄分 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μgRE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|----------|------------|---------|----------|----------|-----------|-------|-------|------------|-----------|-----------|----------|---------|--------|
| 3月栄養価平均値 | 830 | 14.8 | 24.5 | 368 | 105 | 2.8 | 3.8 | 473 | 0.58 | 0.61 | 31 | 2.6 | 4.6 |
| 文部科学省基準値 | 830 | 13~20 | 20~30 | 450 | 120 | 4.5 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 2.5未満 | 7以上 |