



2021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
1	2 食育献立 滋賀県	3 ひな祭り献立	4	5
 ◎ カレーライス ○ 菜の花とキャベツのソテー ごはん	 ◎ 鶏ごぼううどん ○ 打ち豆と糸昆布の炒め煮 アップルパン	 ○ ちらしずし ◎ ちゃんこ鍋 ☆ ひなあられ ごはん	 ◎ マーボー春雨 ○ ちくわの炒め煮 さつまいもパン	 ○ さけのゆずしょうゆかけ ◎ 鶏すき煮 むぎごはん
◎ 豚肉 ジャがいも 人参 油 玉ねぎ カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 菜の花 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ ごぼう 油 玉ねぎ 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん ○ 豚肉 打ち豆 糸昆布 人参 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖	○ 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ 干しいたけ 白ごま 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 酢 刻みのり ◎ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 人参 白菜 大根 青ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん ☆ ひなあられ	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう オイスターソース ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 油	○ さけ ゆず 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ◎ 鶏肉 煮物心 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう 油 えのきたけ 砂糖 濃しょうゆ 酒
8	9	10	11	12
 ◎ 厚揚げと野菜のカレー煮 ○ ジャがいものごま炒め ごはん	 ○ 煮込みハンバーグ ◎ 野菜とお米のスープ コッペパン △ いちごジャム	 ○ さわらの照り焼き ◎ タットリタン ごはん	 ◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 △ バター うずまきパン	 ○ かきあげ ◎ 具だくさんみぞれ汁 △ 味付けのり ごはん
◎ 豚肉 うすら卵 厚揚げ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ カレー粉 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ○ 鶏肉 ジャがいも 人参 油 白ごま ごま油 砂糖 みりん 濃しょうゆ	○ ハンバーグ 砂糖 白みそ ウスターソース ケチャップ でんぷん ◎ 鶏肉 ベーコン スーパー玄米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ △ いちごジャム	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 鶏肉 ジャがいも 白ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 砂糖 鶏がらスープ 濃しょうゆ コチュジャン	◎ 干中華麺 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 にんにく 土しょうが 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付乾燥大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ バター	○ ウインナー 人参 玉ねぎ ひじき 油 小麦粉 塩 でんぷん ◎ 豚肉 ジャがいも 人参 白菜 おろし大根 えのきたけ だし昆布 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 塩 でんぷん △ 味付けのり
15	16	17	18 卒業お祝い献立	19
 ○ さばの香味ソース ● きんぴらごぼう ◎ 鶏団子スープ ごはん	 ◎ クリームスープ スパゲティ ○ 大根サラダ 全粒パン	 ◎ 親子丼 ○ ジャがいもと枝豆のソテー ごはん	 □ 赤飯 ○ チキンカツ ◎ みそ汁 ☆ クレープ アルファ化米	<h2>卒業式</h2>
○ さば 白ねぎ 土しょうが ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ 鶏団子 春雨 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 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 塩 こしょう ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖	◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ ○ ショルダーベーコン 枝豆 ジャがいも 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	□ アルファ化赤飯 油 ごま塩 ○ チキンカツ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 豆腐 人参 青ねぎ ジャがいも 白菜 煮干し 信州みそ ☆ クレープ	
22	23	24	<h2>食育献立</h2>  <p>2日</p> <p>3月の食育献立は滋賀県の「打ち豆と糸昆布の炒め煮」です。</p>	
 ○ 鶏肉のねぎ塩だれかけ ◎ トック入りスープ ● 梅ひじきふりかけ ごはん	 ◎ チキンシチュー ○ ツナごぼう炒め △ きなこクリーム コッペパン	<h2>修了式</h2> 		
○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 酒 ごま油 レモン果汁 塩 みりん チキンコンソメ 砂糖 でんぷん ◎ 豚肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 油 淡しょうゆ ごま油 ● ひじき ねり梅 白ごま 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん	◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ セロリー にんにく 土しょうが 油 チキンコンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ローリエ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム			

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こととされています。

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
- ✓ 後片付けがちゃんとできた
- ✓ はしを正しく使えた
- ✓ 給食の準備を協力してできた
- ✓ 楽しんで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割増比 %	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	658	15.0	26.4	323	78	1.9	2.9	379	0.50	0.75	18	2.2	3.7
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上



2021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
1	2 食育献立 滋賀県	3 ひな祭り献立	4 卒業祝い献立	5
<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ 菜の花とキャベツのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏ごぼううどん ○ 打ち豆と糸昆布の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ちらしずし ◎ ちゃんこ鍋 ☆ 三色団子 	<ul style="list-style-type: none"> □ 赤飯 ○ チキンカツ ◎ みそ汁 ☆ クレープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さけのゆずしょうゆかけ ◎ 鶏すき煮
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 ジャがいも 人参 油 玉ねぎ カレールー ケチャップ カレー粉 ローリエ 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 菜の花 油 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ ごぼう 油 玉ねぎ 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん ○ 豚肉 打ち豆 糸昆布 人参 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖 	<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 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 酢 刻みのり ◎ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 人参 白菜 大根 青ねぎ 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化赤飯 油 ごま塩 ○ チキンカツ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 豆腐 人参 青ねぎ ジャがいも 白菜 煮干し 信州みそ ☆ クレープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さけ ゆず 砂糖 酢 ゆず果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ◎ 鶏肉 煮物心 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう 油 えのきたけ 砂糖 濃しょうゆ 酒
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げと野菜のカレー煮 ○ ジャがいものごま炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 煮込みハンバーグ ◎ 野菜とお米のスープ △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ◎ タットリタン 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 △ バター 	<h2>卒業式</h2>
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 うすら卵 厚揚げ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ カレー粉 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ○ 鶏肉 ジャがいも 人参 油 白ごま ごま油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 砂糖 白みそ ウスターソース ケチャップ でんぷん ◎ 鶏肉 ベーコン スーパー玄米 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 鶏肉 ジャがいも 白ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく 土しょうが 油 砂糖 鶏からスープ 濃しょうゆ コチュジャン 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 にんにく 土しょうが 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付乾燥大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ バター 	
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ○ さばの香味ソース ● きんぴらごぼう ◎ 鶏団子スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ クリームスープ スパゲティ ○ 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 親子丼 ○ ジャがいもと枝豆のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ○ ちくわの炒め煮 △ スライスチーズ ☆ レモンケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ かきあげ ◎ 貝だくさん みぞれ汁 △ 味付けのり
<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 白ねぎ 土しょうが ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ 鶏団子 春雨 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 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 塩 こしょう ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ ○ ショルダーベーコン 枝豆 ジャがいも 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン オイスターソース ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 油 △ スライスチーズ ☆ 米粉ミックス 砂糖 油 レモン果汁 レモン 豆乳 	
22	23	24	<h2>食育献立</h2> <p>2日</p> <p>3月の食育献立は滋賀県の「打ち豆と糸昆布の炒め煮」です。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉のねぎ塩 だれかけ ◎ トック入りスープ ● 梅ひじきふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ チキンシチュー ○ ツナごぼう炒め △ きなこクリーム 	<h2>修了式</h2>	<h3>打ち豆と糸昆布の炒め煮</h3> <p>「打ち豆」は、ぬるま湯にひたした大豆を、木づちなどで平たくつぶして乾燥させたものです。滋賀県や北陸地方・東北地方など、雪の多い地方で冬の保存食として食べられてきました。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 酒 ごま油 レモン果汁 塩 みりん チキンコンソメ 砂糖 でんぷん ◎ 豚肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 油 淡しょうゆ ごま油 ● ひじき ねり梅 白ごま 削り節 だし昆布 砂糖 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ セロリー にんにく 土しょうが 油 チキンコンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ローリエ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム 			

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
- ✓ 後片付けがちゃんとできた
- ✓ はしを正しく使えた
- ✓ 給食の準備を協力してできた
- ✓ 楽しんで食べることができた
- ✓ よい姿勢で食べた



	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
3月栄養価平均値	839	14.6	24.5	353	97	2.5	3.5	476	0.65	0.83	24	2.9	4.9
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上