

平成31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>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句です。 給食では1日に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のにせていただきます。</p>	<p>菜の花</p> <p>少し早い春の訪れを告げる「菜の花」が5日のスープパゲティに入ります。泉州地域では「たねのさき」という呼び名で親しまれている野菜です。</p>	<p>酒粕</p> <p>日本酒は、米と麴と水を発酵させて作ります。発酵した後にできるもろみをしぼり、清酒をとった残りかすが酒粕です。8日のみそちゃんこで、酒粕の風味を味わいましょう。</p>	<p>今月の食育献立 4日</p> <p>3月の食育献立は、和歌山県の「高野豆腐」を紹介しします。高野豆腐は和歌山県の高野山ではじめて作られたといわれています。4日の給食には削り節のだしがしみ込んだ高野豆腐を卵でとじた「高野豆腐の卵とじ」が登場します。</p>	<p>1 ひな祭り献立</p> <p>○ ちらしずし ◎ 田舎汁 ☆ ひなあられ</p> <p>ごはん</p> <p>○ 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ ふき 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 酢 塩 ◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 青ねぎ 大根 ごぼう 削り節 信州みそ ☆ ひなあられ</p>
<p>4 食育献立 きれいに食べたで賞</p> <p>◎ ピリ辛肉じゃが ☆ 高野豆腐の卵とじ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>5</p> <p>◎ 菜の花のスープパゲティ ○ ツナコーンサラダ</p> <p>アップルパン</p>	<p>6</p> <p>◎ ハヤシライス ○ 三色ナムル</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>○ さけのバジルソース ◎ 野菜の洋風煮 △ きなこクリーム</p> <p>コッペパン</p>	<p>8</p> <p>○ かきあげ ◎ みそちゃんこ（酒粕入り）</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 牛肉 じゃがいも こんにゃく 人参 玉ねぎ にんにく 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ コチュジャン</p> <p>○ 卵 高野豆腐 人参 枝豆 しめじ 削り節 淡しょうゆ 砂糖 みりん</p>	<p>◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 菜の花 キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく 油 オリーブ油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬 大根 人参 とうもろこし 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>	<p>◎ 牛肉 人参 にんにく 土しょうが 玉ねぎ 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ バター ウスターソース 油 チキンコンソメ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油</p>	<p>◎ さけ 油 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 油 チキンコンソメ ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ きなこクリーム</p>	<p>○ ウインナー 人参 玉ねぎ ひじき 油 小麦粉 でんぷん 塩</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 うすあげ 人参 水菜 白菜 大根 白ねぎ 削り節 濃しょうゆ 酒粕 信州みそ 白みそ</p>
<p>11</p> <p>○ さわらの梅みそだれ ● ジャーマンポテト ◎ すまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>12 きれいに食べたで賞</p> <p>◎ 鶏あんかけうどん ☆ 小松菜のごま炒め △ ココアクリーム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>13</p> <p>◎ 中華丼 ○ ちくわの コチュジャン煮</p> <p>ごはん</p>	<p>14 卒業お祝い献立</p> <p>□ 赤飯 ○ チキンカツ ◎ みそ汁 ☆ チーズタルト</p> <p>アルファ化赤飯</p>	<p>15</p> <p>卒業式</p>
<p>○ さわら ねり梅 みりん 砂糖 濃しょうゆ 信州みそ ● ショルダーベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 干わかめ 大根 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ 白菜 舞茸 大根 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 でんぷん</p> <p>○ うすあげ 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p>○ 豚肉 いか 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</p> <p>◎ ちくわ 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん コチュジャン</p>	<p>□ アルファ化赤飯 ごま塩</p> <p>○ チキンカツ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 じゃがいも 煮干し 信州みそ</p> <p>☆ チーズタルト</p>	<p>22</p> <p>修了式</p>
<p>18</p> <p>○ さばのしょうが煮 ◎ 豚汁</p> <p>ごはん</p>	<p>19</p> <p>◎ ラーメン ○ フライビーンズ △ りんごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>20</p> <p>○ 厚揚げのそぼろ煮 ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22</p> <p>修了式</p>
<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒</p> <p>◎ 豚肉 じゃがいも 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ ごぼう もやし 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ごま油 中華スープ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>△ りんごジャム</p>	<p>◎ 豚ひき肉 厚揚げ 青ねぎ 油 酒 濃しょうゆ 砂糖 オイスターソース 塩 こしょう でんぷん</p> <p>○ ワンタンの皮 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22</p> <p>修了式</p>

卒業お祝い献立

14日 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。古くから赤色には災いを避ける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。そのお供えのお下がりとして、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るようになったと考えられています。

今年1年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 g	脂肪I・II・III・IV %	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	651	23.8	27.6	317	77	1.9	2.7	343	0.47	0.54	19	2.2	3.5