



令和3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	 ◎ きざみうどん ○ 打ち豆と糸昆布の炒め煮 アップルパン	 ○ ちらしずし ◎ ちゃんこ汁 ☆ 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	 ○ 焼きししゃも ◎ 豚じゃが △ 手作りのりかけ むぎごはん
◎ 鶏肉 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 うすあげ 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ○ 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 きざみのり ◎ 鶏肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 淡しょうゆ 削り節 ☆ ひなあられ	◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 白菜 土しょうが にんにく 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	○ ししゃも ◎ 豚肉 ジャがいも こんにゃく 人参 枝豆 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ △ 削り節 みりん 濃しょうゆ 白ごま
8	9	10	11	12
 ◎ 関東煮 ○ 白菜の煮びたし ごはん	 ○ ホキフライ ◎ 野菜とお米のスープ コッパパン	 ○ さわらの照り焼き ◎ タットリタン ごはん	 ◎ 塩ラーメン ○ 茎わかめの炒め煮 △ ココアクリーム うずまきパン	 ○ かきあげ ◎ 具たくさんみぞれ汁 ごはん
◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ジャがいも 大根 こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 白菜 淡しょうゆ みりん	○ 冷ホキフライ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 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	○ 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 茎わかめ 人参 玉ねぎ 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう △ ココアクリーム	○ ウインナー 人参 玉ねぎ ひじき 油 小麦粉 塩 でんぷん ◎ 鶏肉 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
15	16	17	18 卒業お祝い献立	19
 ○ さばの塩焼き ◎ 鶏団子汁 ごはん	 ◎ キャベツのスープ スパゲティ ○ 大根サラダ 全粒パン	 ◎ そぼろ親子丼 ○ ジャがいもと枝豆のソテー ごはん	 □ 赤飯 ○ 煮込みハンバーグ ◎ みそ汁 ☆ クレープ アルファ化米	<h2>卒業式</h2>
○ さば 塩 ◎ 鶏団子 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ 土しょうが 削り節 淡しょうゆ ごま油	◎ スパゲティ 鶏肉 キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ オリーブ油 淡しょうゆ 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	◎ 鶏ひき肉 卵 人参 青ねぎ 玉ねぎ しめじ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ 酒 ○ 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 ○ 冷ハンバーグ 砂糖 白みそ ウスターソース ケチャップ でんぷん ◎ 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 ◎ 中華スープ ごはん	 ◎ チキンシチュー ○ キャベツのコンソメ煮 コッパパン	<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 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油	◎ 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 ○ 豚肉 キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒			


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14% 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	626	14.9	25.9	324	74	1.7	2.7	316	0.47	0.75	21	2.1	3.1
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