

# 3月子庭就立表



TO T	116年	FI英										
B	献立名					主な使用食材						
曜		主食 主菜		副菜・汁物・	副菜・汁物・果物・テザート		をつくる	体の熱や力は			明子を整える ※分野芸・用物	脂質
		L				魚·肉·卵·豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂·種実	緑黄色野菜	淡色野菜·果物	食塩相当量 727 kcal
3月	_	ひな祭り寿司 🎄 🚕 ごま和え 🥿 すずし汁			病内,   たまご,   木綿豆腐,   talesta	粉寒天,	米. 上白糖. 豆麩	油, 白ごま, ゴマペースト	にんじん, こまつな	たけのこ。 かんぴょう。 れんこんキャベツ。 もやし、わぎ。 いちご	24.8 g	
	431										24.0 g	
		▲ ★ 三色ゼリー		744-VI				2.7 g				
				旬の野菜		,					レモン	807 Kcal
4	_	ご飯	国産牛の		~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	交雑牛モモ, たまご,	牛乳,	米, 上白糖,	油.	ほうれんそう.	たまねぎ、りんご、	35.4 g
ķ	471	(つや姫) サイコロ ステーキ		千草和え	山菜の味噌汁	生揚げ、 白みそ、赤みそ	粉末煮干し	上日間。 こんにゃく	白ごま	にんじん, たらのめ	にんにく,キャベツ, もやし,ふきのとう,	32.8 g
		U.C. o Joine				Bore, ijkore					たけのこ。おぎ	2.3 g
		世界の料理:イタリア			旬の果物せとか	たまご, ベーコン, 豚肉, レンスまめ	牛乳. 粉チース	無塩パン、三温糖小麦粉、上白糖はちみつ、じゃがいも、シェルマカロニ	バター, アーモンド, 油, オリーで油	にんじん, アスパラガス, トマト缶	キャベツ. きゅうり, セロリ. たまねぎ. せとか	746 Kcal
5		ゼ/ワーズ 🧒	ゼノワーズ 🚣 ミモザ 🙎									29.0 g
水	471	世/ワーズ No SEザ 生物な サラダ gg		ミネストローネ								<b>3</b> 0.1 g
			Ü	-		<u> </u>		>=IL41IL			ecn-	2.1 g
<b>6</b> 木	,		<u>*</u>	10=1 0		豚ひき肉、		むし中華めん。 上白糖。			にんにく,しょうが, たまねぎ,たけのこ,	841 Kcal
		マーボー レバーポテトの 焼きそば ハニーマスタードソース Windows パイン			・ パイン 💃	赤みそ、 豆腐、 豚レバー		でんぷん	ご <b>き油</b> , 油	にんじん, さやいんげん	干ししいたけ、	39.9 g
	471				T B						ねぎ, ゴールテンパイン	28.8 g
			3	郷土料理								3.3 g 819 kcal
_	4		   とびうおの <sup>3年生</sup>   メンチカツ 食	和歌山県	2	とびうおミンチ。 たまご.油揚げ.		米,米粒麦, パン粉,小麦粉,			キャベツ, たまねぎ,	33.3 g
<i>1</i> 金	41	もち麦ご飯	メンチカツ食	すろっぽ	豆乳汁	鶏肉,大豆, 豆乳,	牛乳。 粉末煮干し	生パン粉、上白糖、こんにゃく、	油	にんじん, こまつな	しょうが、 にんにく.	26.5 g
				•		立れ。 赤みそ、白みそ		じゃがいも			だいこん,おぎ	2.7 g
		郷土料理						'A'#+ / 17' /				718 kcal
10月	411		長崎県			豚肉,かきぼこ, いか,えび.		冷凍ちゃんぽん, こんにゃく,	ラード. ごま油,	にんじん。	にんにく, たまねぎ.	30.2 g
		長崎ち	ゃんぽん	🌉 浦上そぼろ	ぼろ カステラ	さつき揚げ、	牛乳	上白糖, 小麦粉,	油.	こまつな	キャベツ、もやし、	20.3 g
						たまご		中ざら糖	バター		ねぎ,ごぼう	3.5 g
			東京大空襲・	東日本大震災	郷土料理			米,米粒麦,				794 Kcal
11		焼き鳥 麦ご飯 コイワシの			岩手県	たまご,鶏肉, さつま揚げ, 赤みど, 白みど	牛乳. きざみのり.	三温糖・赤ざらめ、	2.da	にんじん	しょうが. だいこん	38.9 g
火	#1			カレー揚げ、ひっつみ汁			小いわし	水あめ、でんぷん。 米粉、白玉粉。 小麦粉	油	こまつな		23.5 g
					_							2.8 g
	411			300	<b>尽</b>		生到	無塩食パン		ホールトマト	たまねぎ、	755 Kcal
12 水		森のピザトースト じゃかいもの ビーンズ ハニーサラダ チャウダー			ビーンズ	ベーコン, 豚肉,	脱脂粉乳,		オリープ油, 油	ピーつい	マッシュルーム, エリンギ,しめじ, きゅうり,キャベツ, にんにく	32.3 g
7]K					チャワダー	レンズきめ						32.2 g
		郷土料理	•								IC/LIC<	2.6 g
	,	愛媛県	<u> </u>		麦味噌汁	たい,鶏ひき肉.	牛乳.	ele.		にんじん.	ごぼう、干ししいたけ、	712 Kcal
13 木	41	鯛めし	大豆とひじき ・ の卵焼き	変わり磯和え		大豆,たまご, 油揚げ,	芽ひじき、 粉末煮干し、	米, 上白糖,	油。 ごき油	さやえんどう。 さやいんげん。	たまねき,キャベツ, もやし,だいこん,	36.7 g
	796	•	C)dbWG	5085	清見オレンジ	表みど	きざみのり	じゃがいも	C0112	こまつな	えのきたけ,ねぎ, きよみオレンジ	25.3 g
				旬の果物								3.3 g 800 kcal
.,	_					豚ひき肉, 鶏ひき肉,		米.米粒麦, ぎょうざの皮,	白ごま	にら,	たまねぎ,はくさい, にんにく,しょうが.	28.9 g
14 金	471	ごき麦ご飯	揚げ餃子	バンサンスー	サンラータン	豚肉, 木綿豆腐,	牛乳	緑豆はるさめ、 上白糖、	油, ご <del>ま</del> 油	にんじん, こまつな	もやし、きゅうり、	26.1 g
						たまご		でんぷん	COM	C	干ししいたけ、おぎ	2.6 g
				j				米,米粒麦,			にんにくしょうが、	758 Kcal
17	570	T14 4		ガーリック	フルーツ		ジョア.	じゃがいも、	油,	にんじん,	たまねぎ、キャベツ、	19.2 g
17 月		ナキンガ	レーライス	ドレッシング サラダ	ポンチ	鶏肉	粉チーズ、 糸寒天	チャツネ, 小麦粉,	バター, オリーで油	さやいんげん。 こまつな	きゅうい,ホールコーン, パイン缶,みかん缶,	15.0 g
		句の里物			7. 実物	<b>.</b>		三温糖	<u> </u>		黄桃缶,ナタデココ	2.2 g
		卒業おめでとう	XZI	野菜のうま煮	あきおう	ささげ. 生鮭,豚肉, 生揚げ, 白みそ,赤みそ	牛乳	米・もち米・ 塩塩・ こんにゃく・ じゃがいも・ 上白糖	油	にんじん. さやいんげん	にんにくしょうが, たまねぎ, 干ししいたけ, たけのこ,えのきたけ, キャベツ,ねぎ,いちご	739 Kcal
18 火		赤飯	銀鮭の		515-01-7							36.0 g
*	471		塩麹焼き	春キャベツの	アイス(3年)							22.7 g
			旬の野菜	味噌汁 🥼	1							2.6 g
			シッキャ	ر				+ +	* -			
19 水				19	7(水)は卒業	式のため、	給食なし	粉卒	業			
				- \	/			land the same				
20	*±*/* ***											
20 木					n'a B'							
					* *	* *						
		1						ale ale <del>del de</del>				827 Kcal
21 金		麦ご飯	<b>・いかの</b>	のリチョレギ	肉団子 🌣	いか, 豚ひき肉,	牛乳, 糸寒天,	米.米粒麦, でんぷん,	油, ごま油,	こまつな。	たまねぎ,しょうが, にんにく,ねぎ,	34.2 g
金	471	マン(以)	介 チリソース	サラダ	7-7	たまご	もみのり	上白糖。 緑豆はるさめ	白ごま	にんじん	もやし、きゅうり, はくさい	28.9 g
		- * * ) [										3.0 g
			オス坦今がちり土									

\*献立は都合により変更する場合があります。

# 3月の行事食

#### 3月18日「卒業お祝い」

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。さて、高校生になると給食がなくなり、お弁当になる人がほとんどだと思います。給食の献立を思い出して、栄養パランスの整った食事ができるよう心がけましょう!



## 3月3日「ひな祭り」

「桃の節句」または「上巳の節句」ともよばれます。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。給食では前日にお祝いします。 《ちらし寿司》長寿を意味する「えび」や見通しがきく 「れんこん」など、縁起のよい食材を入れることが多いです。 《ひしもち・ひなあられ》桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、 緑色は「健康」と、色にはそれぞれ願いが込められています。 《はまぐりの潮汁》二枚貝のハマグリは対の貝殻しか組み合わないことから、将来夫婦円満に暮らせるように、という意味があります。



### 3月10日「東京大空襲」 3月11日「東日本大震災」

「ひっつみ汁」…岩手県の郷土料理で、小 麦粉の生地をちぎっていれた汁物。「ひっ つみ」は「手でちぎる」の方言「ひっつま む」が転じたと言われています。

Ⅰ 毎日食事ができることは当たり前ではあⅠ りません。過去には空襲や災害などで十分Ⅰ に食事ができないことがありました。1日1Ⅰ 日の食事を大切にしていきましょう。

