



3月献立表

日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
		あか		みどり		きいろ					
1 金	ごはん とり肉の甘酢ソースかけ しもつかれ かんぴょうとたまごのみそ汁 ひなあられ	牛乳	大豆 油あげ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん かんぴょう	ごはん さとう でんぷん ひなあられ	油	709	26.5	23.9
4 月	◆日本味めぐり～兵庫県～ セルフかつめし(ごはん デミカツ) キャベツの塩昆布あえ ばち汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう パン粉 そうめん	油 ごま油	668	21.5	18.9
5 火	セルフチーズバーガー (バーガーパン トマトソースハンバーグ スライスチーズ) イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳 生クリーム チーズ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン	ドレッシング バター オリーブオイル	718	30.7	31.1
6 水	ごはん さけのお焼酎 ひじきのいり煮 とん汁 あまなつゼリー	牛乳	さけ 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	685	30.6	19.7
7 木	ミニココアカップパン スパゲティミートソース ハッシュドポテト 2本 大根とハムのマリネ 小魚	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ かつお節	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん グリーンピース	パン スパゲティ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	679	25.3	26.3
8 金	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 小)プリン 義)お祝いいちごゼリー	牛乳	ぶた肉 ハム 小)たまご 義)豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし 義)いちご	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング	682	20.0	20.0
11 月	(小学校・あそ野学園前期のみ) ごはん とり肉のマヨネーズいため 野菜のあさづけ 韓国風わかめスープ	牛乳	とり肉 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま マヨネーズ ごま油	636	23.8	22.7
12 火	ミニチーズパン みそラーメン ねぎまじゅう チョコギサラダ	牛乳	ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん	ねぎ とうもろこし もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん ギョウザの皮	ごま ドレッシング	621	26.3	21.7
13 水	ごはん マーボーとうふ きゅうりともやしのサラダ シューアイス	牛乳	とうふ ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ごま油	687	26.6	20.8
14 木	バターカップパン ポークブラウンシチュー シーザーサラダ 小)おいわいいちごゼリー 義)プリン	牛乳	ぶた肉 ハム 小)豆乳 義)たまご	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし 小)いちご	パン じゃがいも	油 ドレッシング	687	25.1	26.3
15 金	(葛生義務1～5年のみ) ごはん じゃがいものそぼろ煮 ナムル 納豆	牛乳	ぶた肉 ハム 納豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし グリーンピース 大豆もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	676	26.8	16.0
18 月	ごはん さばの竜田あげ 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	さば とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	切干し大根 ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	704	24.3	26.8
19 火	ミニココアパン チョコクリーム カレーうどん いかナゲット 2こ 大根サラダ	牛乳	とり肉 なると いか ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	パン うどん	ドレッシング	678	24.3	27.6
21 木	米粉パン ポークビーンズ ツナサラダ りんごヨーグルト	牛乳	ツナ 大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	米粉パン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	672	31.7	27.3

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※2月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【じゃがいも、白菜、冷凍ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ】

しょうがっこう ねんせい
小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます
ぎょういこう ねんせい
義務教育学校6年生の皆さん、前期課程修了おめでとうございます

4月から新たな一歩を踏み出しますね。成長期を迎え、心も身体も成長する時期ですので、適度な運動と十分な睡眠、そしてバランスのとれた食事、健康な身体をつくりましょう。

◆日本味めぐり◆

3月4日(月)

兵庫県



ひ なた はる き かん がつ ねんかん つき
日ごとに暖かくなり、春がすぐそこまで来ているのを感じます。3月は1年間のまとめの月です。
じぶん じしん じょうせい せいかつ きゅうりく とお まな
自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどをふりかえり、新しい
がくねん ちょうせん かんが
学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

