

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		650	26.0	18.0
1 水	ごはん おやこ煮 わふうサラダ しろみ魚のつみれ汁	牛乳 とり肉 たまご 凍り豆腐 たら	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん グリーンピース ねぎ きゅうり ごぼう	ごはん さとう ドレッシング	623	24.3	18.5	
2 木	ミニココアカップパン スパゲティミートソース チキンナゲット 2こ イタリアンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	パン スパゲティ 油 ドレッシング	629	27.6	19.5	
3 金	ごはん メンチカツ(ソース) しもつかれ かんぴょうと卵のみそ汁 三色花ゼリー(ももとりんごと豆乳のゼリー)	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 油あげ さけ たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん かんぴょう	ごはん 油	645	21.6	17.0	
6 月	ごはん ちゅうかうま煮 ポークしゅうまい 2こ 大根ときゅうりのキムチ	牛乳 ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ほくさい しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ	ごはん わかめ の皮 でんぶん 油 ごま油	608	26.8	15.5	
7 火	ミニバターカップパン 煮こみうどん ちくわのいそべあげ コーンいりおひたし 大豆チョコクリーム	牛乳 とり肉 なると ちくわ	牛乳 青のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	パン うどん 油 チョコクリーム	630	22.9	24.9	
8 水	◆日本味めぐり～石川県～◆ たけのこごはん さばのいしる干し焼き さしすサラダ めった汁 りんごゼリー	牛乳 さば みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ きゅうり しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう はるさめ さつまいも 油 ごま ドレッシング	666	23.7	24.8	
9 木	ミルクカップパン やさしいコロッケ(ソース) ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ パイン とうもろこし もも みかん りんご	パン パン マカロニ さとう じゃがいも 油 バター	701	25.0	20.7	
10 金	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ 小) シューアイス 義) 米粉とお祝いいちごケーキ	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも 油 ごま ドレッシング	713	21.8	23.3	
13 月	(小学校のみ) ごはん セルフピピンパの具 わかめとたまごのスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	大豆もやし たまねぎ オレンジ	ごはん でんぶん 油 ごま	604	23.4	17.7	
14 火	ミニチーズパン しょうゆラーメン はるまき チョレギサラダ	牛乳 ぶた肉 なると	牛乳 チーズ のり	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ たまねぎ	パン ちゅうかめん 春巻きの皮 油 ごま ドレッシング	645	23.7	27.2	
15 水	ごはん いわしのうめ煮 キャベツのごまあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁 ふりかけ	牛乳 いわし 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも ごま	624	22.6	18.6	
16 木	バターロールパン とり肉のレモンソースかけ ミートボールスープ シーザーサラダ 小) 米粉と豆乳のお祝いいちごケーキ 義) シューアイス	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン でんぶん さとう 油 ドレッシング	664	27.0	31.2	
17 金	(義務教育学校1～5年生のみ) ごはん マーボードウフ 焼きぎょうざ 2こ ほうれん草ともやしのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	牛乳	ほうれんそう	ねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん ぎょうざの皮 油 ごま ごま油	672	27.0	20.4	
20 月	ごはん ハッシュドポーク 海そうサラダ 栃木県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉	牛乳 わかめ とさかのり 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん バター 油 ごま ドレッシング	666	22.0	20.5	
22 水	ごはん あじフライ(ソース) 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 あじ ぶた肉 さつまあげ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ	ごはん パン さとう でんぶん 油	656	25.1	17.8	
23 木	バーガーパン てり焼きハンバーグ フレンチサラダ パンプキンポターシュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう でんぶん ドレッシング バター	660	25.7	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。
 【鶏肉、生クリーム、豚肉、冷凍むき枝豆、じゃがいも、冷凍小松菜、冷凍ほうれん草、はくさい、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、もやし、ねぎ、冷凍とうもろこし、冷凍豆腐、だいこん、きゅうり】

しょうがっこう 6ねんせいのみなさん、ご卒業おめでとうございます
 義務教育学校6ねんせいのみなさん、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で、健康な身体をつくりましょう。



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているを感じます。3月は1年間のまとめの月です。
 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、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

