

3月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (金)	ソフトめん			ソフトめん		686 25.8 313	・旬の食べ物は何か な？(春：はるみ)
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ トマトチャップ コンソメの素		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	アーモンド ドレッシング			
	はるみ		はるみ				
4 (月)	カツカレー	豚肉 大豆粉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご チャツネ	米 パン粉 でん粉 油 じゃがいも ルウ	塩 こしょう 赤ワイン 中濃ソース 加-粉 フィッシュカリーム	792 21.8 613	・しゅうちゅうりょくたか ・集中力を高める食事 について知ろう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	じゃことうめのサラダ	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干	ごま	塩		
	ももヨーグルト	ヨーグルト	もも	砂糖	もも果汁		
5 (火)	ちらしずし	油揚げ いか 卵	人参 しいたけ れんこん	米 砂糖 油 でん粉	酒 塩 薄口醤油 みりん 合せ酢	605 23.2 369	・ひなまつり ・ひな祭り献立
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	すましじる	豆腐 わかめ	玉ねぎ	麩	酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
	ひなあられ	昆布 青のり		米 砂糖 でん粉	トマトパウダー 塩 ほうれん草パウダー パプリカパウダー		
6 (水)	ごはん			米		599 26.7 313	・はしを上手に使おう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	さわらのてりやき	さわら	しょうが	砂糖 でん粉	塩 醤油 みりん 酒		
	ひじきのいために	油揚げ ひじき ちくわ	人参 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
	みそしる	みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおの素		
7 (木)	せわりロールパン			パン		666 29.8 339	・ほねや歯を丈夫にする 食べ物は何かな？ (コーンシチュー：牛 乳)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ポイルウインナー	ウインナー					
	ポイルキャベツ		キャベツ		トマトチャップ		
コーンシチュー	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	油 じゃがいも ルウ	白ワイン 塩 こしょう スープストック とりがらす			
8 (金)	ごはん			米		742 29.1 362	・よくかんで食べよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 アノグツヤン オイスター ソウダ		
	ちゅうかサラダ	ハム	大豆もやし きゅうり きくらげ	ドレッシング			
あげぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩			
11 (月)	さくらごはん			米	醤油 塩	607 22.7 381	・ふるさと給食 ・地産地消(さくらご はん、黒はんぺんの チーズフライ、小松 菜、もやし、豚肉)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	くろはんぺんのチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩 こしょう		
	ひじきいりおひたし	ひじき	小松菜 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 根深ねぎ		かつおの素		
12 (火)	せわりロールパン			パン		613 23.3 350	・はさんで食べよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	やきそば	豚肉	緑豆もやし 人参 キャベツ	油 むしめん	塩 こしょう コンソメの素 やきそばソース		
	フルーツポンチ		みかん パイナップル	白玉 サイダー 砂糖	赤ワイン		
かたぬきチーズ	チーズ						

3月 給食献立表

両河内学校給食センター 小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
13 (水)	ごはん			米		800 25.3 424	そつぎょう しんきゅう いわ ・卒業、進級お祝い こんだて 献立
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	とりにくのみそからめ	鶏肉 みそ		でん粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん		
	レモンじょうゆあえ		キャベツ 小松菜 人参 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	けんちんじる	豆腐	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
	もちもちドーナツ	全粉乳 卵		油 砂糖 小麦粉 ショートニング コーンシロップ でん粉	ココアパウダー 塩		
14 (木)	ごはん			米		654 29.1 326	・かぜに負けない体を つくるときの食事は 作る食べ物は何かな？ (ピーマン、ほうれん 草、にんじん)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	やきにく	豚肉	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ピーマン	油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし	ドレッシング			
	たまごスープ	ベーコン 豆腐 卵	えのきだけ 葉ねぎ	でん粉	コンソメの素 こしょう 塩		
15 (金)	ナン			ナン		810 28.9 401	・食欲の増す料理を食 べよう(ドライカ レー)
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト チャツネ グリーンピース	油 ルウ	赤ワイン 塩 こしょう 加-粉 中濃ソース ガラムマサラ		
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ポテトサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	ブルーベリータルト	豆乳 大豆粉		砂糖 ショートニング コーンフラワー 油 米粉	ブルーベリー果汁		
18 (月)	ごはん			米		618 24.6 393	・骨や歯を丈夫にする ための食べ物は何かな？(し しゃも)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	いなかに	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ		醤油 酒		
	ししゃものしおやき	ししゃも		油			

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集していま



日ごろの食生活を振り返ろう!



卒業生の皆さんへ

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

