



令和5年度 3月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～



日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
1 金	ちらし寿司	えび 錦糸卵 油揚げ いか	にんじん たけのこ れんこん しいたけ いんげん	米 砂糖	570 21.6 11.7 2.4 (中) 682 25.8 12.8 3.3	ひなまつり献立 3月3日は、ひなまつりです。「ももの節句」ともいい、女の子のすこやかな成長や幸せをねがい、お祝いする日です。今日のデザートはひな祭りに飾られる“ひし餅”をイメージした三色ゼリーです。
	牛乳	牛乳				
	おひたし		キャベツ 小松菜 にんじん			
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ			
	菱形三色ゼリー	豆乳クリーム	いちご リンゴ果汁	水あめ 砂糖 ぶどう糖		
4 月	きなこ揚げパン	きなこ		ツイストパン 油 砂糖	610 23.6 25.3 2.4 (中) 751 28.1 30.0 3.3	きなこを食べよう きなこあげパンには、きなこ砂糖をからめてあります。きなこは大豆をいって、粉にして作られます。そのため大豆と同じように、たんぱく質などの栄養がたくさん含まれています。
	牛乳	牛乳				
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	砂糖 ごま油		
	ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも		
	キャンディチーズ	チーズ				
5 火	ごはん			米	656 25.0 22.2 2.4 (中) 708 29.3 20.0 3.0	だしのうま味を味わおう 味には「基本味(きほんみ)」と呼ばれる5つの味があります。甘味(かんみ)、苦味、酸味、塩味、うま味です。その中のうま味は、だしの味のことです。すまし汁のだしのうま味を感じてみましょう。
	牛乳	牛乳				
	れんこんハンバーグ	とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく	にんにく 生姜 れんこん	油 砂糖		
	おかか和え	しらす	キャベツ にんじん 切り干し大根			
	すまし汁	豆腐	小松菜 たけのこ えのきだけ			
	煎茶アーモンドケーキ	卵	煎茶	小麦粉 砂糖 油 アーモンド		
6 水	ロールパン			ロールパン	674 31.4 26.7 3.1 (中) 756 35.4 31.3 3.6	バランスよく食べよう 豆や肉、魚には、体を作るもとになる栄養素・たんぱく質が多く含まれています。ごはんやパンなどの主食を中心に、たんぱく質がとれる野菜、野菜がとれる副菜がそろった食事を心がけると、栄養バランスがよい献立になります。
	牛乳	牛乳				
	メルルーサのパン粉焼き	メルルーサ 粉チーズ	パセリ	マヨネーズ パン粉		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ	油 砂糖		
	クラムチャウダー	えび ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター		
7 木	ごはん			米	585 23.6 16.3 1.8 (中) 709 28.4 18.9 2.1	いろいろな食材を食べよう 給食ではたくさんの食材を使っています。いろいろな食材を食べることで、体の中に多くの種類の栄養素が届き、体を元気にすることができます。好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を食べるように心がけましょう。
	牛乳	牛乳				
	豆腐とエビの中華煮	豆腐 えび	たけのこ にんじん しいたけ 生姜 根深ねぎ	油 でんぷん		
	リャンバン	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 油 ごま 春雨		
	杏仁デザート	豆乳	もも あんず	果糖ぶどう糖液糖 水あめ でんぷん		
8 金	ごはん			米	610 20.6 19.6 2.4 (中) 764 25.1 23.4 3.1	ふるさと給食の日 地産地消のいいところは、地元で育った食材を、新鮮で安く食べることができることです。静岡県には、まだまだおいしい食材がたくさんあります。これからも給食を通して静岡の良さを発見していきましょう！
	緑茶		茶			
	富士山コロッケ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 乾燥マヨネーズ 油 小麦粉 でんぷん 砂		
	磯香和え	しらす干し のり	キャベツ ほうれん草 にんじん			
	駿河汁	豆腐 いわしボール 油揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ	でんぷん 里芋		



日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
11 月	ごはん			米	585 27.7 16.5 2.4 (中) 7.14 33.1 18.9 2.6	ホイコーローを食べよう ホイコーローは、漢字で書く くと回る・鍋・肉と書きます。 す。回鍋(ほいこう)は「な べに戻す」という意味です。 一度ゆでた肉を鍋に戻して調 理することに由来していま す。
	牛乳	牛乳				
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	キャベツ ビーマン にんじん 根深ねぎ エリンギ	砂糖 油		
	春雨スープ	とり肉	ほうれん草 しめじ にんじん たけのこ	春雨		
	味付け煮干し	カタクチイワシ		砂糖 ごま		
12 火	スパゲティみそソース	とり肉 みそ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖	658 35.3 20.5 2.3 (中) 7.98 43.1 24.1 2.8	井川みそを食べよう 給食のみそは、井川のアル プスの里で手作りされたもの を使っています。塩の保存性 を活かした作り方のため、普 通のみそより少し塩分が高い 特徴があります。
	牛乳	牛乳				
	ツナサラダ	ツナ	れんこん キャベツ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
13 水	食パン			食パン	659 29.5 27.2 2.1 (中) 7.47 34.2 32.2 2.7	卒業生リクエスト献立 今日は9年生のリクエスト 献立です。冬から春にかけて が旬のブロッコリーを使った グラタンが登場します。ブ ロッコリーには、体の調子を 整えてくれるビタミンCがた くさん含まれています。自分 の健康のために、好きさらい せずに食べましょう。
	牛乳	牛乳				
	ブロッコリーのグラタン	チーズ 牛乳 とり肉 スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	油 じゃがいも 小麦粉 バター		
	ミネストローネ	ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ トマト パセリ			
	マーマレード		夏みかん	砂糖 水あめ		
14 木	ごはん			米	662 22.2 23.0 2.2 (中) 8.06 26.3 26.9 3.0	キャベツについて知ろう キャベツには、“キャベジ ン”というビタミンに似た栄 養素が含まれています。キャ ベジンは、胃の粘膜を保護し て、元気に動かしてくれる働 きがあります。
	牛乳	牛乳				
	ポークカレー	ぶた肉 スキムミルク	生姜 にんにく たまねぎ にんじん	油 じゃがいも		
	キャベツのサラダ					
	いちごクレープ	乳製品 卵	いちご果汁	植物油 砂糖 小麦粉 てんぷん		
15 金	赤飯	小豆		米 もち米 ごま	619 25.3 21.8 2.2 (中) 7.60 30.2 25.9 3.1	給食最終日 今日は、卒業・進級のお祝 いや、これからの成長祈願の 気持ちを込めて、出世魚のぶ り、ぐんぐん伸びるたけのこ を使った献立です。4月から また良いスタートが切れるよ う、みなさんの活躍を願っ て、今年度最後の給食をいた だきましょう。
	牛乳	牛乳				
	ぶりの揚げ煮	ぶり	生姜	砂糖 油 てんぷん		
	山吹和え	炒りたまご	ほうれん草 キャベツ 切干大根			
	若竹汁	わかめ	たけのこ しめじ 葉ねぎ			

☆15日(金)今年度最後の給食です。

- ※ めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
- ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※ イラストは少年写真新聞社、全国学校給食協会のものを使用しています。
- ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。



はる やす しよく せい かつ 春休みの食生活



春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり、疲れやすくなります。1日3食食べたり、早寝・早起き朝ごはんを心がけたりすることで体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

