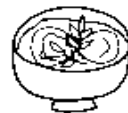


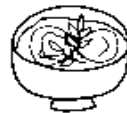
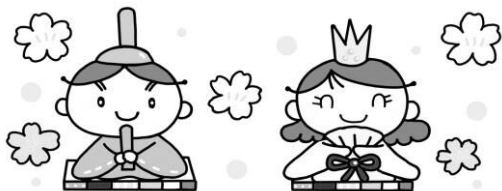
3月 給食献立表

由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 金	ちらしずし 牛乳 あつやきたまご ごまあえ すましじる ひなあられ	あぶらあげ 牛乳 たまご とうふ あさり わかめ	れんこん にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう ねぶか えのき	こめ さとう さとう あぶら すりごま さとう こめ さとう	<北小 給食なし> 【3月3日はひなまつり】 「桃の節句」とも言われる ひなまつり。女の子の健やかな 成長を願う行事です。			
	622	21.8	372	2.5				
4 月	ソフトめんミートソース 牛乳 ポテトサラダ スルガエレガント	ぶたにく きゅうりく チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ スルガエレガント	ソフトめん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	【ふるさと給食の日】 清水区内産のスルガエレガント。 さわやかな良い香りがします。 皮むきにチャレンジしよう!!			
	606	26.0	286	1.4				
5 火	チキンピラフ 牛乳 オムレツ ポトフ	とりにく 牛乳 たまご ソーセージ	たまねぎ にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがいも	「先生、オムライス出してよ」と よく言われるのですが、チキン ライスを炊くのは大変なので… ピラフ+ケチャップ+卵でセルフ オムライスにしてみね☆			
	543	21.6	411	2.6				
6 水	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ でんぶん さとう こまあぶら はるさめ さとう こまあぶら こま	食事のマナーを守ることが できていますか?あひさつを きちんとすることや良い姿勢で 食べることを心がけましょう。			
	604	23.2	300	2.2				
7 木	きなこあげパン 牛乳 ミートボールスープ ヨーグルト	きなこ 牛乳 とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	パン あぶら さとう じゃがいも	リクエストの多い揚げパン。給食 センターで揚げて、1つ1つに きなこをまぶしていきます。 全部で630個くらい…頑張るぞ!			
	637	25.8	610	1.8				
8 金	むぎごはん 牛乳 からあげ ひじきのサラダ なのはなのみそしる	牛乳 とりにく ひじき とうふ みそ あぶらあげ	レモン しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ なのはな	こめ むぎ でんぶん あぶら あぶら さとう	【旬の食材・菜の花】 菜の花(あぶらな)のやわらかい 穂先の部分です。春を告げる 苦みと香りが特徴の野菜です。			
	661	26.1	330	1.8				
11 月	むぎごはん ぶりかけ 牛乳 いわしのおろしに とんじる ミニゼリー	たまご のり 牛乳 いわし とうふ ぶたにく みそ	だいこん だいこん こんにゃく にんじん こほう ねぶか りんご	こめ むぎ さとう さとう さとう	【防災への意識を高めよう】 東日本大震災が起きた日です。 炊き出しをイメージした豚汁と 備蓄食としても使える煮魚です。			
	607	25.3	464	2.0				
12 火	マーガリンパン 牛乳 とりにくのトマトいため コーンサラダ	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	ロールパン マカロニ バター こむぎこ あぶら あぶら さとう	「おいしかった」「明日の給食が 楽しみ」栄養面だけでなく、 「食べたい!」とってもらえる 工夫も必要だと思っています。			
	615	21.9	299	2.1				
13 水	せきはん 牛乳 さわらのたつたあげ おひたし みそしる おいわいケーキ	あずき 牛乳 さわら とうふ みそ あぶらあげ たまご	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい えのき いちご	こめ もちこめ ごま でんぶん あぶら さとう こむぎこ	★★卒業のお祝い★★ この日のお魚は鱈(さわら)。 漢字に「春」が入っていて、 成長と共に名前が変わる出世魚 です。春の門出にはピッタリ!			
	622	26.5	348	2.2				
14 木	チャーハン 牛乳 あげギョーザ ごもくちゅうかスープ	やきぶた 牛乳 ぶたにく とりにく	ねぶか キャベツ こまつな キャベツ コーン にんじん きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ ごまあぶら マロニー ごまあぶら	「食べる量が増えた」「苦手な ものも食べられるようになった」 など、この1年の自分自身の給食 を振り返ってみましょう。			
	660	22.8	283	2.6				
15 金	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ アーモンドいりあじつけにぼし	ぶたにく 牛乳 かいそう にぼし	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう こま アーモンド さとう こま	<由比小 給食なし> 今年度の給食最終日。 4月は11日から給食が 始まります。楽しみにして いてもらえると嬉しいです!			
	605	21.2	295	2.2				

3月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



❀ 3月3日（日）はひなまつり ❀

ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う行事です。
「桃の節句」「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれます。
ひなまつりにはちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひしもち
やひなあられ・白酒などが出されます。

ちらし寿司…ひなまつりにちなんだものではありません
が、華やかな彩りが春を連想するので、
ひなまつりの定番メニューになっています
はまぐりのお吸い物…「貝合わせ」という遊びから、
良縁を願うもの
ひしもち…上から順にピンク=桃の花、白=雪、緑=新緑
春の訪れを表したもの（諸説あります）

3/1（金）の給食は
ひなまつり献立です



★ 3月13日（水）は卒業・進級お祝い献立です ★



この日はもち米にあずきを入れて炊いたお赤飯です。
昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事には赤い
色を使ったり、お赤飯を食べたりしていました。

最近ではお赤飯を食べる機会も少ないため、苦手な人もいる
かもしれませんが「お祝いの気持ちが込められた食事」と
思って食べてもらえるとうれしいです。

この日の主菜には鯖（さわら）を使います。
漢字に「春」が入っていることに加えて、成長と共に名前が
変わる出世魚です。春の門出にはピッタリのお魚です。



<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなもの ひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物を 大切に食べて食べた

※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。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室
ではパート調理員を募集しています