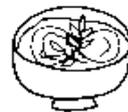




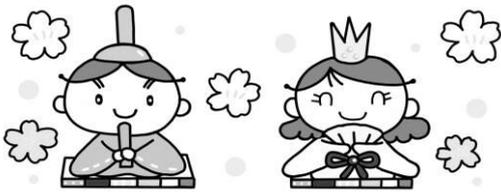
3月 給食献立表

由比学校給食センター

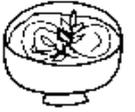
小学校



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	
3月	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	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600個くらい…頑張るぞ！	624	25.0	603	1.8
	牛乳	牛乳							
	ミートボールスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
4月	ちらしずし	あぶらあげ	れんこん にんじん しいたけ	こめ さとう	【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。主食の都合で1日遅れのひなまつりです。	621	21.2	328	2.3
	牛乳	牛乳							
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら					
火	すましじる	とうふ あさり わかめ	たまねぎ えのき						
	ひなあられ			こめ さとう					
	むぎごはん			こめ むぎ					
5月	牛乳	牛乳			「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!」と思ってもらえる工夫も必要だと思っています☆	601	23.2	299	2.2
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ	でんぶん さとう ごまあぶら					
	パンサンスー		しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	マロニー さとう ごまあぶら ごま					
6月	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	食事のマナーを守ることができていますか?あい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。	606	21.2	296	2.2
	牛乳	牛乳							
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま					
7月	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ 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。	661	22.9	286	2.6
	牛乳	牛乳							
	あげギョーザ	とりにく	キャベツ	こむぎこ ごまあぶら					
金	はるさめスープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん きくらげ	はるさめ ごまあぶら					
	こくとうパン			ロールパン こくとう	20kgのじゃがいもを使います。皮をむき、切って、ゆでて、つぶすのはなかなか大変な作業…でもがんばります!	589	23.5	382	2.0
	牛乳	牛乳							
ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう						
10月	ポテトサラダ		きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ さとう					
	やさいスープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん						
	むぎごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ 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
牛乳	牛乳								
いわしのおろしに	いわし	だいこん	さとう						
11月	とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぶか						
	ミニゼリー		りんご	さとう					
	むぎごはん			こめ むぎ	【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。	670	27.0	371	1.9
牛乳	牛乳								
からあげ	とりにく	レモン しょうが	でんぶん あぶら						
12月	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん	すりごま さとう					
	なのはなのみそじる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ なのはな						
	せきはん 牛乳	あずき 牛乳		こめ もちごめ ごま	★★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!	621	27.0	349	2.1
さわらのたつたあげ	さわら	しょうが	でんぶん あぶら						
おかかあえ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう							
13月	みそじる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん えのき						
	おいわいゼリー	とうじゅう	いちご	さとう					
	カレーなんばんうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ねぶか にんじん	うどん	【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!!	631	28.3	439	2.4
牛乳	牛乳								
だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし	スルガエレガント	さつままいも あぶら さとう でんぶん ごま						
14月	スルガエレガント		スルガエレガント						
	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	<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 いてもらえるとうれしいです♪	547	21.2	412	2.6
	牛乳	牛乳							
オムレツ	たまご		あぶら						
17月	ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも					



3月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



❀ 3月3日（月）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）

主食の都合で、3/4（火）に
1日遅れのひなまつり献立です



★ 3月13日（木）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