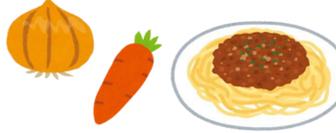


令和6年度 3月 学校給食予定献立表

～ 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) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
3 月	ちらしずし	あぶらあげ えび たまご	にんじん タケノコ れんこん しいたけ いんげん	こめ さとう	574 20.4 409 1.4	<b>ひなまつり献立</b> 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。今日のデザートは桃の花をイメージした三色ゼリーです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おひたし		はくさい こまつな にんじん			
	すましじる	とうふ わかめ	えのきだけ			
	ひなまつりゼリー	とうにゅう	はくとう いちご	さとう かんてん		
4 火	げんりょうナン			ナン	651 23.1 333 2.2	<b>ドライカレーを食べよう</b> ひき肉を使ったキーマカレーはインド発祥ですが、そのキーマカレーを日本でアレンジして作られたのが「ドライカレー」と言われています。ナンをちぎって、カレーにつけながら食べましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんご	アーモンド あぶら		
	グリーンサラダ	あぶら	きゅうり キャベツ ブロッコリー	あぶら さとう		
	はくとうかんづめ		はくとう	さとう		
5 水	おやこどん			こめ むぎ	602 27.0 353 2.6	<b>ふるさと給食の日</b> 今日の親子丼には、かまぼこが入っています。かまぼこは、魚のすり身を原料として作られています。静岡県は、スケトウダラなどの魚がよくとれるので、かまぼこ等の練り製品が多く作られています。 
	(むぎごはん)					
	(おやこどんのぐ)	とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ タケノコ しいたけ いんげん	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごまあえ		はくさい もやし にんじん	さとう ごま		
みそしる	とうふ みそ	えのきだけ こまつな				
6 木	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	こめ さとう	562 23.1 418 2.4	<b>ひじきを食べよう</b> ひじきは、海そうの仲間です。日本には海に囲まれた島国であるため、昔から海そうを食べる習慣があります。ひじきには、カルシウムや鉄分などの栄養がたくさんふくまれています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ あぶら		
	からしあえ		はくさい こまつな にんじん			
	みそしる	とうふ みそ	だいこん にんじん タケノコ			
7 金	きなこあげぱん	きなこ		ロールパン あぶら さとう	579 20.9 318 1.8	<b>人気給食</b> 今日は人気のある「きなこ揚げパン」が登場です。コッパンを油で揚げ、きな粉と砂糖を合わせたものにまぶしています。1つ1つ丁寧に作っているので、感謝して食べられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン	あぶら さとう		
	ポテトスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも		
10 月	むぎごはん			こめ むぎ	588 23.7 283 1.8	<b>ビーフンについて知ろう</b> ビーフンは中国が発祥と言われています。ビーフンはお米からできています。肉や野菜、油などとの相性がよく、焼きビーフンや汁ビーフンなどにして食べられます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いためビーフン	ぶたにく	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ	ビーフン あぶら		
	たまごスープ	たまご とうふ	チンゲンサイ	でんぷん		
	ドライくろまめ	くろまめ		さとう		
11 火	ばっちゃんごはん	しらす あぶらあげ	はだいこん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	613 29.0 397 2.6	<b>ばっちゃんごはんを食べよう</b> ばっちゃんごはらは、味付けした大根の葉、ちりめん干し、油揚げをごはんに混ぜ込んで作ります。おいしいだけではなく、不足しがちなビタミンや、カルシウムがたくさんとれる料理です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのごまふうみやき	とりにく	しょうが	ごまあぶら ごま		
	アーモンドあえ		白菜 もやし にんじん	アーモンド さとう		
	すましじる	とうふ	にんじん タケノコ ほうれんそう			
12 水	ごはん			こめ	590 30.0 263 2.3	<b>生姜の力について知ろう</b> 生姜には、食材の生臭みを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用があります。また、これらの成分には、血行を促進し、身体を温め代謝を高める作用もあります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しょうがやき	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう		
	すのもの	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
	のっぺいじる	とりにく とうふ	タケノコ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	でんぷん		
13 木	ミートソーススパゲティ			スパゲティ あぶら	651 30.8 352 1.9	<b>ミートソースを食べよう</b> 給食ではミートソースは、玉ねぎ、人参などの野菜を細かく切って、トマトやケチャップ、ソースなどと一緒に煮込んで作ります。 
	(スパゲティ)					
	(ミートソース)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	あぶら アーモンド バター こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり あかピーマン	あぶら さとう		
チーズ	チーズ					

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) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
14 金	ごはん			こめ	559 27.3 349 2.2	<b>ホイコーローを食べよう</b> ホイコーローは、本場中国では、豆板醤などを使い辛めの味付けがされています。給食ではみそやオイスターソースなどを使い、甘めで食べやすくなっています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ エリンギ	さとう		
	ごもくちゅうかスープ	とうふ わかめ	にんじん タケノコ	ごまあぶら		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
17 月	ウインナードッグ (げんりょうきれめいりロールパン) (ウインナー、キャベツ)	ウインナー	キャベツ	ロールパン	629 31.2 358 2.3	<b>はさんで食べよう</b> 今日は自分ではさんで作るウインナードッグです。切れ目入りのコッペパンに、キャベツとウインナーをはさみます。給食前にはきれいに手を洗ってから作るようにしましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう		
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	マンゴー	さとう		
18 火	せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま	623 27.5 300 2.1	<b>給食最終日</b> 今日は、卒園・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」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す。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのあげに	ぶり	しょうが	あぶら かたくりこ さとう		
	いそかあえ	しらす のり	キャベツ ほうれんそう にんじん			
	けんちんじる	とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら		

- 17日(月) デザートにヨーグルト和えがあるため、スプーンを持参してください。
- 18日(火) 給食最終日です。

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
- 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
- (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
- ※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。