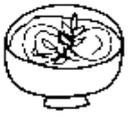
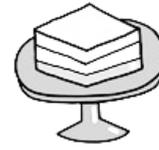


3月 給食献立表

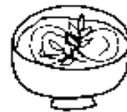
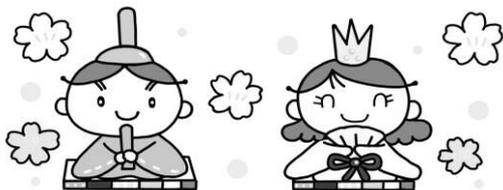
由比学校給食センター 小学校



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
2月	ちらしずし (ごはん・きんしたまご)	あぶらあげ たまご	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」とも呼ばれる 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日前のひなまつりです。			
	牛乳	牛乳		さとう				
	すましじる	とうふ あさり わかめ	たまねぎ えのき					
	ひしもちゼリー	とうにゅう		さとう				
					615	20.5	417	2.4
3月	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	【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！			
	牛乳	牛乳						
	コールスロー スルガエレガント	ふるさと給食の日	キャベツ コーン きゅうり スルガエレガント	あぶら さとう				
					559	25.3	294	1.6
4月	むぎごはん			こめ むぎ	揚げパン・カレー・マーボー 豆腐・チャーハン・からあげ。 3月はみなさんが好きな メニューがそろっています♪			
	牛乳	牛乳						
	マーボーとうふ	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	さとう でんぷん ごまあぶら				
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま				
					586	24.0	298	1.9
5月	カツカレー (ごはん・ルウ・ヒレカツ)	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 パンこ	みんなが大好きなカレー。 今年度最後のカレーは カツカレーにしました☆			
	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				
					677	25.4	298	2.4
6月	むぎごはん			こめ むぎ	「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☆			
	牛乳	牛乳						
	てりやきハンバーグ コーンサラダ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	さとう でんぷん あぶら さとう				
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう					
					606	23.8	469	2.0
9月	きなこあげパン	きなこ		ロールパン 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560個くらい…頑張るぞ!			
	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 ほうれんそう コーン	じゃがいも				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
					623	24.1	639	1.8
10月	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	チャーハンやピラフ。由比 では普通に出しているけれど、 炊飯器のある給食施設でない とできないメニューなんです。			
	牛乳	牛乳						
	あげギョーザ	ぶたにく	キャベツ	あぶら こむぎこ				
	はるさめスープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら				
					612	22.1	267	2.3
11月	むぎごはん ふりかけ(のりたま)	たまご のり		こめ むぎ さとう ごま	【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。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのおろしに とんじる	いわし	だいこん	さとう				
	さつまいもチップス	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく こぼろ にんじん ねぶか	さつまいも あぶら さとう				
					621	27.5	435	2.3
12月	せきはん 牛乳	あずき 牛乳		こめ もちこめ	★★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。春の門出にピッタリ!			
	さわらのたつたあげ	さわら	しょうが	でんぷん あぶら				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう					
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん					
おいわいケーキ		いちご	さとう こむぎこ		697	30.5	366	2.3
13月	むぎごはん			こめ むぎ	「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。			
	牛乳	牛乳						
	からあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら				
	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				
みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのき			629	24.9	341	2.0
16月	麦ごはん			こめ むぎ	<由比小 給食なし> 甘めのみそ味が白いごはんに よく合うんだけどな…地味な 見た目のせいか、なかなか 受け入れられてもらえない…			
	牛乳	牛乳						
	なまあげとやさいのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ	さとう でんぷん あぶら				
	ごもくちゅうかスープ		チンゲンサイ もやし コーン にんじん きくらげ	マロニー ごまあぶら				
					611	24.6	431	2.2

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	
17 火	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13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。	678	21.4	350	2.1
	牛乳	牛乳							
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ		じゃがいも					
	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					
プリンタルト	たまご とうもろこし		さとう こむぎこ						

イラスト出典：健学社

※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・りんご等が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

❀ 3月3日（火）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月12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。

この日の主菜には鱈（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