



3月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちようしをとのえる食品		(さいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味あげ れんこんサラダ かまぼこ入りすまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 枝豆 とうもろこし しめじ しょうが れんこん にんにく	米 片栗粉	ドレッシング ごま	822	28.8	31.5	2.5
<p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子のすこやかな成長と幸せを願う伝統的な行事で「桃の節句」ともいいます。菱餅に使う三色のうち、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔よけ」を意味しています。</p>												
4	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	豚肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー 枝豆 ねぎ にんにく レモン にんにく レモン	米 砂糖	油 ごま	881	26.8	25.4	3.1
<p>カレーに使われる辛みスパイスは脂溶性（油に溶けやすい性質）で、ヨーグルトに含まれている乳脂肪に溶けやすいため、カレーにはヨーグルトやラッシーが組み合わせられます。</p>												
5	火	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	米 麦 しゅうまいの皮 春雨 砂糖 ごま でん粉	油 ごま油 ごま	792	33.0	21.7	2.9
<p>しゅうまいの皮は米（ごはん）と同じグループで炭水化物を多く含むエネルギー源になる小麦が原料です。ごはんを抜いてもしゅうまいをたくさん食べればごはんを食べた計算になります！</p>												
6	水	コッペパン 牛乳 キノコのハンバーグ イタリアンサラダ クリームシチュー	豚肉 いか なた まぐろフレーク 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	白菜 たけのこ ねぎ キャベツ	パン 砂糖 うどん	油 ごま油 ドレッシング ココア	939	40.6	35.5	4.1
<p>クリームシチューはフランスのポターージュがイギリスに渡り、日本の洋食文化の一環として定着したものです。</p>												
7	木	麦ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ すき焼き風煮	豚肉 納豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ねぎ キャベツ 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	799	32.8	23.1	2.7
<p>「メンチカツ」を「ミンチカツ」とも呼ぶので、3月の（み）と7日の（しち）で「ミンチ」を合わせてメンチカツの日に認定されました。また、受験シーズンにメンチカツを食べて受験に勝つ応援の願いも込められたそうです。</p>												
8	金	★中学校卒業お祝い献立★ (小)ごはん (中)赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ からしあえ けんちん汁 (中のみ)お祝いデザート	鶏肉 小豆(中) かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 菜の花	もやし 大根 ごぼう 白菜 しょうが にんにく ねぎ	米(小)もち米(中) 里芋 でん粉 アイス	油 ごま(中)	845	31.1	24.8	3.0
<p>赤飯は、小豆を煮た汁にもち米を浸し、赤く色をつけて豆と一緒に蒸した料理で、祝い事や人生の節目に食べる特別な料理です。日本では昔から「赤色」には邪気を払う力があると考えられてきました。古代には、そんな力をもつ赤色の米である「赤米」を神様に供える風習があったそうです。【小学校の赤飯は18日に提供】</p>												
12	火	ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) 即席漬け すまし汁	豚肉 なた 卵 豆腐	牛乳 こんが	にんじん	白菜 大根 しめじ しょうが	米 砂糖	油	746	31.6	22.0	3.0
<p>いよかんの皮は厚い果皮ですが、比較的容易にむくことができるので食べやすい柑橘類です。また、多汁質の果肉を飲料として利用されています。</p>												
13	水	小さい揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん ツナと豆のサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	パン 砂糖	油 ドレッシング	809	33.2	25.9	3.1
<p>ブロッコリーは茎の部分にも豊富な栄養が含まれています。花蕾（上の部分）だけではなく茎の部分もゆでたり炒めたりと、捨てずに上手に利用しましょう。</p>												
14	木	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 切り干し大根煮 鶏ちゃんこ汁	イワシ 鶏肉 みそ 油揚げ ベーコン さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	切干大根 しめじ しょうが ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉	ごま	879	33.5	25.3	2.6
<p>たんぱく質の栄養価を示す指標を「アミノ酸スコア」と呼びます。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質と一緒に組み合わせることで必須アミノ酸のバランスが改善されます。</p>												
15	金	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ もやしのナムル わかめスープ	モロ 豆腐 ハム みそ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ 大根 しょうが にんにく 芋がら	米 でん粉 マカロニ 里芋 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	815	32.7	20.9	2.8
<p>韓国料理の定番であるナムルは季節ごとの野菜の持ち味を生かし塩とごま油であえたものが基本になります。特に春には初物の新鮮なナムルを作り、目上の方へ差し上げる風習がありました。</p>												
18	月	ごはん 牛乳 鶏の天ぷら ひじきの炒め煮 春野菜の味噌汁	みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 菜の花	キャベツ 玉ねぎ 枝豆	もち米(小)米(中) じゃが芋 砂糖	油	760	22.8	19.2	2.8
<p>春野菜の代表とも言える菜の花は明るい黄色で春の訪れを告げる花で、「輝く未来」という花言葉があります。卒業の門出にふさわしい食材ですね。</p>												
19	火	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 和風サラダ かきたま汁	生揚げ 豚肉 ハム 卵 なた	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	米 でん粉 砂糖	油 ドレッシング ごま	796	33.5	26.1	2.3
<p>3月18日から24日までを「春の彼岸」と言いぼもちを供えますが、ぼたもちは牡丹の花のように丸く作り、秋の彼岸のおはぎは萩の花のように細長く作ります。</p>												
21	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 おひたし まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 卵 なた 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ グリーンピース もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	807	31.8	22.4	3.1
<p>健康食品として注目されている豆乳ですが、飲めば飲むほど健康になるというわけではありません。豆乳の原材料の大豆は油も作られるように脂質を多く含むますので食べる量に注意しましょう。</p>												

計14回	中学生	月平均	840	33.5	25.2	2.9
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。		基準量	830	34.2	23.1	2.5未満