

3月の学校給食献立表

【今月の目標】1年間の給食を振り返ろう。

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		小学校	中学校	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
(金)	有機米ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		今月の重点献立 ひなまつり献立 			
	ぶりのみそ焼き	ぶり みそ			生姜		ごま油		工 646 た 266 脂 19	工 813 た 32.3 脂 22.2	
	ちらし寿司の具	たまご 油揚げ		にんじん きぬさや	干しいたけ かんぴょう たけのこ				工 2 た 2	工 2.5 た 2.5	
	あさりのすまし汁	あさり 豆腐		みつば	ぶなしめじ もやし	くすきり					
(月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		 ご卒業・進級おめでとうございます！ 卒業と進級を控えたみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。いままで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてください。今年度の給食も残り少ないですが、仲間と一緒に、思い出の残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね♪			
	ポパイオムレツ	たまご		ほうれん草		砂糖 片栗粉	油		工 711 た 21.3 脂 24.4	工 895 た 25.6 脂 28.2	
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ 大根 きゅうり コーン				油	工 2.4 た 2.4	工 3 た 3
	ポークハヤシ	ぶた肉	生クリーム 牛乳	トマト	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉			油		
(火)	いちごケーキ(中学校・猿沢小)	たまご	牛乳		いちご レモン	小麦粉 砂糖 水あめ	チョコ				
	背割りコッペパン 牛乳		牛乳			米 麦			工 601 た 28.9 脂 16.8	工 739 た 35 脂 19.5	
	とりのマーマレード焼き	とり肉			マーマレード 生姜 にんにく				工 2.8 た 2.8	工 3.6 た 3.6	
	ミラクル焼きそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	米粉めん	油				
(水)	いちごケーキ(小学校・幼稚園)	たまご	牛乳		いちご レモン	小麦粉 砂糖 水あめ	チョコ				
	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			工 558 た 21.5 脂 13.2	工 707 た 26.2 脂 14.9	
	手作りしゅうまい	ぶた肉 とり肉		こねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 生姜	しゅうまいの皮 てんさい糖 片栗粉	ごま油		工 1.9 た 1.9	工 2.6 た 2.6	
	ほうれん草のおかか和え		かつお節	ほうれん草 にんじん	えのきだけ もやし						
(木)	五目磯スープ	いか ホタテ	わかめ	にんじん	白菜 玉ねぎ 生姜	片栗粉		今日は、給食センター手作りしゅうまいが登場します！タシがなくともご飯がすすむ味付けにしました。副菜は大東地産地消の会さんに納めていただいたほうれん草をつかって、おかか和えをつくります。冬のほうれん草は、夏どりのものと比べると、ビタミンCが約3倍多く、甘味も増します。			
	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			工 647 た 23.7 脂 20.2	工 824 た 28.9 脂 24.3	
	とりと大豆のごま炒め	とり肉 大豆		ピーマン	こんにゃく たけのこ	てんさい糖 片栗粉	ごま なたね油 ごま油		工 2.1 た 2.1	工 2.3 た 2.3	
	なめたけ和え		のり	小松菜 にんじん	なめたけ もやし						
(金)	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	干しいたけ 大根 たけのこ こんにゃく ねぎ			3月は1年間のまとめの時期です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、出来るようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいなどを考えてみましょう！			
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			工 660 た 20.6 脂 22.7	工 843 た 25.4 脂 26.5	
	春巻き	とり肉		にんじん	たまねぎ もやし たけのこ	春雨 砂糖 小麦粉	油		工 2.1 た 2.1	工 2.9 た 2.9	
	もやしの五目和え	くらげ		にんじん	もやし きゅうり えのきだけ	上白糖	ごま ごま油				
(月)	海鮮うま煮	ぶた肉 いか えび オイスターソース		チンゲンサイ	白菜 たけのこ	てんさい糖 片栗粉	油 ごま油	今日の海鮮うま煮には、オイスターソースがはいっています。オイスターソースは牡蠣を原料とした調味料で、牡蠣の濃厚な旨味と独特の香り・強い甘味が特徴で、料理にすし加えるだけでおいしさがアップします。			
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			工 563 た 23.8 脂 11.8	工 718 た 28.9 脂 13.1	
	鮭の塩麹焼き	鮭			生姜				工 2.1 た 2.1	工 2.8 た 2.8	
	荳わかめともやしの和え物		荳わかめ	にんじん	もやし きゅうり	てんさい糖	ごま油				
(火)	南部一郎かぼちゃのはっと汁	とり肉		かぼちゃ にんじん	干しいたけ 大根 ねぎ	小麦粉 油麩		平成23年3月11日に起こった東日本大震災から、8年がたちます。今日は沿岸地域への応援を込めて、岩手県産の食材をふんだんにつかった献立にしました。お米・麦・牛乳・鮭・荳わかめ・南部一郎かぼちゃのすいとん・大根・油麩は岩手県産のものを使用しています。			
	ふりかけ		昆布 青のり	しそ		米 砂糖			工 753 た 30.5 脂 28.6	工 899 た 37.6 脂 4.2	
	黒糖まるパン 牛乳		牛乳			米 麦			工 3.8 た 3.8	工 4.2 た 4.2	
	チーズ入り手作りミートローフ	ぶた肉 おから たまご	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ		油				
(水)	海藻サラダ		海藻	しそ	キャベツ サラダ こんにゃく コーン きゅうり レモン			今日は、給食センター手作りミートローフが登場します！今日のミートローフにはおからがはいっています。おからは栄養価が高く、食物繊維やカルシウムがたくさんはいいっており、手ごろな値段で手に入ります。日持ちがしない生のおからは、ラップに包んで密閉し、冷凍庫で保存しましょう。			
	クリームシチュー		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	油		工 605 た 23.3 脂 18	工 707 た 26.2 脂 14.9	
	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			工 2.1 た 2.1	工 2.6 た 2.6	
	手作り和風ハンバーグ	ぶた肉 豆腐 たまご			玉ねぎ 大根 レモン	パン粉 片栗粉 てんさい糖					
(水)	大根サラダ				大根 きゅうり コーン	上白糖	ごま	みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばってください！			
	生揚げとほうれん草のみそ汁	生揚げ みそ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし						

【給食なしの日予定 3/1(金)~3月13日(水)】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

- | | |
|----------------|---------------------------|
| 小学校 | 中学校・幼稚園 |
| ☆大原小 13日 | ☆大原中 6日、11日、12日、13日 |
| ☆猿沢小 5日、6日、13日 | ☆大東中 6日、13日 ☆興田中 6日、13日 |
| ☆興田小 6日、7日 | ☆東山中 6日、7日、8日、11日、12日、13日 |
| ☆大東小 なし | |
| ☆東山中 なし | |

3学期給食最終日

- | | |
|----------|------------------|
| 小学校 | 中学校・幼稚園 |
| ☆大原小 12日 | ☆大原中 8日 ☆大東中 12日 |
| ☆大東小 13日 | ☆興田中 12日 ☆東山中 5日 |
| ☆猿沢小 12日 | ☆幼稚園 13日 |
| ☆興田小 13日 | |
| ☆東山中 13日 | |