

3月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅじゅく 主食	しゅじゅく 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちよし 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	た た の や さい 果物	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質						
1	金	○	ひな祭り献立 ちらし寿司	さわら 鯛の西京漬け てまり 手毬ふのすまし汁	くら 桜もち	あぶらあげ たまご さわら とうふ でんぶ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやえんどう	れんこん かんびょう たけのこ だいこん ほししいたけ	こめ さとう さくらもち	ごま	617	26.2	17.2	356	3.8	2.0
4	月	○	あびこ産野菜の日 豚キムチ丼	とうふ 豆腐とキャベツのスープ	バナナ	ぶたにく とうふ とり	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	キャベツ えのき にんにく キムチ だいずもやし たまねぎ ねぎ しょうが パナナ	こめ むぎ さとう でんぶ	ごま あぶら ごまあぶら	615	23.8	18.3	341	2.1	2.2
5	火	○	カツ カレーライス	ふくじんづ 福神漬け ひじきとキャベツのサラダ	でこぼん	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき こなチーズ	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ にんにく でこぼん しょうが	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら バター ごま	698	23.1	22.3	324	3.1	2.4
6	水	○	あびこ産野菜の日 ごはん	さけ 鮭のバターしょうゆ焼き ごぼうサラダ けんちん汁	グレープ フルーツ	さけ とうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ だいこん グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	バター ごまあぶら マヨネーズ	633	28.9	19.5	329	1.9	2.1
7	木	○	こくとう 黒糖パン	とり 鶏肉のバーベキューソース はるさめ 春雨サラダ キャベツとベーコンのスープ	オレンジ	とり ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ にんにく もやし しょうが りんご キャベツ オレンジ	パン じゃがいも はるさめ さとう でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら	613	28.2	17.8	341	2.1	3.0
8	金	○	コストリカ ライス	あ 揚げごぼうサラダ	ばくが 麦芽ゼリー	だいず とり ハム	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ピーマン パプリカ トマト	きゅうり ごぼう たまねぎ にんにくしょうが マッシュルーム	こめ むぎ でんぶ さとう ゼリー	あぶら ごま バター ごまあぶら	647	24.2	16.8	429	3.6	1.8
11	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	ししゃもの磯辺揚げ あぶらあげ 油揚げと野菜の和え物 とん汁	せとか	あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん もやし ねぎ キャベツ ごぼう しめじ せとか	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	665	29.5	21.0	522	3.6	1.9
12	火	○	はいが 胚芽ロール	ツナオムレツ ジャーマンポテト やさい 野菜スープ	ココアナッツ	ツナ たまご ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら カシューナッツ ココア	689	32.1	24.3	361	3.8	3.4
13	水	○	ごはん	とうふ 豆腐の真砂揚げ もやしのナムル こうじ お講汁	いちご	とうふ えび だいず あぶらあげ とり たまご	ぎゅうにゅう こんぶ チリメンジャコ	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん ほししいたけ たまねぎ しょうが いちご	こめ じゃがいも	あぶら ごま	628	25.9	19.3	449	3.6	1.8
14	木	○	せきはん 赤飯	たい 鯛の幽庵焼き みずな 水菜とじゃこのサラダ こうはく 紅白はんべんのすまし汁	アイスクリーム	たい とうふ はんべん あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう チリメンジャコ	にんじん みずな ほうれんそう	だいこん きゅうり えのき たけのこ ゆず キャベツ たまねぎ	もちごめ こめ アイス さとう	ごま あぶら ごまあぶら	726	31.8	26.7	421	1.9	2.2

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均	653	27.4 16.8%	20.3 28.0%	387	3.0	2.3
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~30%	350	3.0	2.0

3月3日(日)はひなまつり

ひなまつり(桃の節句)は、紙の人形を流して厄払いとする中国の行事と、日本の帰属の曲水の宴(曲がりくねった流水のほとりに座り、水に浮かべた盃が通り過ぎる前に歌を詠む)が結びついたといわれています。

ひな壇に雛人形を飾るようになったのは江戸時代からで、桃の花を飾るのは桃が悪魔を打ち払う神聖な木と考えられていたためだそうです。

給食では2日早く、3月1日にひなまつり献立をだします。ちらしずしと手まりふのに入ったすまし汁、桜もちが出ます。



保護者の皆様へ

今年度の給食は14日(木)で終わりになります。1年間、給食当番の白衣の洗濯やつくろいなどご協力ありがとうございました。

来年度の給食は4月9日(火)から始まる予定です。

