



3 がつ 月

こ ん だ て

# 献立表



流山市立長崎小学校

| は<br>じ<br>り<br>日                       | ひ<br>ら<br>ち | よ<br>う<br>日 | 牛<br>乳 | こ ん だ て 名     |  | おもなざいりょうとそのはたらき                   |                             |  | 栄養価<br>(中学年)    |              |           |              |     |
|--|-------------|-------------|--------|---------------|--|-----------------------------------|-----------------------------|--|-----------------|--------------|-----------|--------------|-----|
|  |             |             |        | ごはん・パン・めん     | おかず・デザート                                       | ちやにくになるもの                         | ねつやちからになるもの                 | からだのちょうしをととのえるもの                             | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分相当量<br>(g) |     |
|  | 2           | 月           |        | はいがパン         | ハンバーグデミグラスソースかけ ミルメーク<br>ポテトのカレーいため こめこクリームスープ | ウィンナー とりにく<br>チーズ ぎゅうにゅう          | パン ジャがいも こむぎこ               | にんじん パセリ ブロッコリー                              | 684             | 27.6         | 25.7      | 2.9          |     |
|  | 3           | 火           |        | てまきさくらずし      | さわらのさいきょうやき ひなあられ<br>はんぺん(山芋入)のすましじる           | さわら やまいもいりはんぺん<br>たまご とうふ ぎゅうにゅう  | こめ ひなあられ<br>さとう ごま          | にんじん こまつな ねぎ かんぴょう<br>れんこん ごぼう ほししいたけ えのき    | 596             | 32.5         | 15.1      | 2.9          |     |
|  | 4           | 水           |        | トマトクリームスパゲティー | キャベツとうずらたまごのスープ<br>あさやきチョコクロワッサン               | ベーコン とりにく チーズ<br>うずらたまご ぎゅうにゅう    | スパゲティー<br>オリーブオイル           | にんじん トマト ほうれんそう キャベツ<br>とうもろこし にんにく しめじ      | 678             | 23.4         | 29.9      | 3.0          |     |
|  | 5           | 木           |        | マーボーどん        | だいこんとわかめのピリからスープ<br>やわらかあんにと豆腐                 | ぶたにく とりにく ナルト<br>とうふ わかめ ぎゅうにゅう   | こめ むぎ さとう<br>あぶら            | にんじん チンゲンサイ たけのこ<br>だいこん ねぎ しめじ おうとう         | 665             | 23.2         | 18.4      | 2.0          |     |
|  | 6           | 金           |        | わかめごはん        | こもちししゃも ごもくまめ<br>じゃがいものおみそしる レモンゼリー            | こもちししゃも とりにく<br>だいず こんぶ ぎゅうにゅう    | こめ ジャがいも さとう<br>ごま あぶら      | こまつな にんじん たまねぎ<br>ごぼう ねぎ こんにゃく               | 683             | 29.0         | 17.4      | 2.8          |     |
|  | 9           | 月           |        | ごはん           | さばのやくみソースがけ<br>だいこんのいために みずたきじる                | とりにく ぶたにく さつまあげ<br>さば とうふ ぎゅうにゅう  | こめ むぎ かたくりこ<br>さとう あぶら      | こまつな にんじん だいこん はくさい<br>ねぎ えのき しょうが にんにく しらたき | 645             | 29.3         | 22.6      | 2.7          |     |
|  | 10          | 火           |        | えびいりあんかけやきそば  | にくだんごのスープ<br>ヨーグルト                             | イカ エビ ぶたにく にくだんご<br>うずらたまご ぎゅうにゅう | やきそばめん さとう<br>ごま あぶら ごまあぶら  | にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ<br>もやし はくさい にんにく えのき     | 601             | 25.1         | 26.8      | 2.4          |     |
|  | 11          | 水           |        | ごはん<br>ごまふりかけ | にくじゃが<br>はくさいのおみそしる                            | ぶたにく あぶらあげ ちりめん<br>いとけずりぶし ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう<br>ごま ジャがいも       | にんじん こまつな はくさい<br>たまねぎ いんげん ねぎ しらたき          | 616             | 26.7         | 17.2      | 2.8          |     |
|  | 12          | 木           |        | ほうれんそうパン      | グラタン かんきつくだもの<br>きりぼしだいこんのようふうスープ              | とりにく ベーコン<br>チーズ ぎゅうにゅう           | パン ジャがいも マカロニ<br>こむぎこ パンこ   | にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし<br>きりぼしだいこん しめじ にんにく    | 674             | 25.6         | 27.9      | 3.0          |     |
|  | 13          | 金           |        | おせきはん<br>ごましお | とりのからあげ(2ヶ) おかかあえ<br>エビだんごいりおいわいじる             | エビだんご とりにく ナルト<br>とうふ ぎゅうにゅう      | こめ もちこめ こめこ<br>ごま かたくりこ あぶら | にんじん こまつな ほうれんそう<br>キャベツ もやし ねぎ えのき          | 622             | 30.9         | 21.3      | 2.8          |     |
|  | 16          | 月           |        | あのときのカレー      | ジュリエヌ(千切り)スープ<br>おいわいクレープ                      | ぶたにく ベーコン だいず<br>ヨーグルト ぎゅうにゅう     | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも あぶら      | にんじん キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ にんにく りんご バイン        | 714             | 22.7         | 23.7      | 2.6          |     |
| お話給食『あのときのカレー』                         |             |             |        |               |  |                                   |                             |  |                 |              |           |              |     |
| ※それぞれにとっての”あのとき”を思い浮かべながら味わって食べてくださいね！ |             |             |        |               |  |                                   |                             |  | 平均値             | 652          | 26.9      | 22.3         | 2.7 |

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりにちなんだ食べ物について紹介します。



## ひなまつり、うんちくばなし

ひしもち、ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

ちらしずし



女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁



はまぐりの貝からは、同じ貝としかびつたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。

### <給食の食材について>

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、3月に使用する主な食材の産地は下記の通りです。仕入れの状況において変更になることもあります。

◎豚肉(北海道)

◎鶏肉(岩手県)

◎玉ねぎ(北海道)

◎ブ

