

令和3年度 3月 学校給食献立表

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー(kcal)
			赤 体を作る	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実	塩分（g）
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	622 ----- 3.2
		ホキのあげに	ホキ	しょうが	でんぶん さとう あぶら	
		なばなのおかかあえ	かつおぶし	なばな にんじん		
		みそけんちんじる	とりにく とうふ ミックスみそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	さといも	
		のりのつくだに	のりのつくだに			
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	666 ----- 1.4
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	たまねぎ キャベツ にんにく きくらげ ピーマン	さとう あぶら	
		はるさめスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ	
		はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
3	木	ちらしずし ぎゅうにゅう	あぶらあげ さけフレーク たまごやき ぎゅうにゅう	かんぴょう ほししいたけ	ごはん さとう	603 ----- 2.9
		ごぼういりつくね	ごぼういりつくね			
		やさいのこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま	
		ふだまじる	とうふ かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	まるふ	
		ひなあられ			ひなあられ	
4	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しらたまうどん	612 ----- 3.2
		カレー なんばん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ	あぶら	
		あげたこやき			あげたこやき あぶら	
		キャベツのごまあえ		にんじん キャベツ もやし	ごま	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	630 ----- 2.0
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく はんぺん	にんじん いんげん だいこん	さとう あぶら	
		さんまのみに	さんまみに			
		ほうれんそうのなめたけあえ		ほうれんそう にんじん あじつけえのきたけ	ごま	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	554 ----- 1.6
		ユーリンチー	とりにく	ねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	
		きりぼしだいこんのちゅうかサバ	しらすぼし	こまつな きりぼしだいこん コーン	ごまあぶら ごま	
		とろっとオイスタースープ	とうふ たまご ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん	
9	水	クロロール ぎゅうにゅう			クロロール	618 ----- 2.0
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら	
		コールスローサラダ	ハム	にんじん コーン きゅうり キャベツ	さとう あぶら	
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	623 ----- 2.0
		ぎゅうどん	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリンピース こんにやく	さとう あぶら	
		ゆばいりすましじる	とうふ ゆば かまぼこ わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	642 ----- 2.4
		かわいいソフトフライ	かわいいソフトフライ		あぶら	
		ひじきとしらたきのきんぴら	ひじき	ごぼう にんじん ピーマン しらたき	さとう ごま ごまあぶら	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	だいこん しめじ にんじん ねぎ	さといも	
14	月	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさいキムチ せんぎりだいこんづけ たまねぎ ほししいたけ にんじん	ごはん あぶら ごまあぶら	573 ----- 2.8
		いかりのぎょうざ		ぎょうざ	あぶら	
		かんでんのちゅうかあえ	いとかんでん	きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	
		ワンタンスープ	ベーコン	にんじん ねぎ はくさい もやし きくらげ	ワンタンのかわ	
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	683 ----- 2.2
		あじフライ	あじフライ		あぶら	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう あぶら	
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり にんじん ゆかりこ		
16	水	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こがたロール さとう あぶら	605 ----- 3.2
		やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	キャベツ もやし きりしだいこん きざみしょうが にんじん	やきそばめん	
		ごぼうとささみのサラダ	ささみオイルづけ	ごぼう きゅうり にんじん		
17	木	せきはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せきはん	650 ----- 2.9
		チキンカツ	みかわあかどりのチキンカツ		あぶら	
		やさいのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう もやし		
		さくらかまぼこいりすましじる	とうふ さくらかまぼこ わかめ	えのきたけ ねぎ にんじん		
22	火	おいしいクレープ			クレープ(おいしいイチゴ)	699 ----- 2.1
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	
		さばのぎんがみやき	さばのぎんがみやき			
		こまつなときりぼしだいこんのごまあえ		こまつな きりぼしだいこん	さとう ごま	
23	水	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	さといも でんぶん	688 ----- 2.3
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ハヤシライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも あぶら	
		えだまめサラダ	ツナ	えだまめ コーン キャベツ きゅうり	さとう あぶら	
		やさいとくだもののゼリー			やさいとくだもののゼリー	

おはなし給食



今月のおはなし給食は「いかりのギョーザ」です。

「いかりのキョーザ 荻田 澄子作，大島 妙子絵 佼成出版社」。

こぶたのブブコさんがフライパンを見つけました。「これでギョーザを焼きましょう」皮はぱりっ、肉汁がじゅわー。秘密の方法で焼き上げる、ブブコさんの特製ギョーザ、熱々のところを召し上がれ！（TRCより）。どんなギョーザがでるのか、楽しみです。屋の放送で、図書委員がよみきかせをします。

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。