



3月献立表

日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		あか		みどり		きいろ		650	26.0	18.0	
1 金	ごはん とり肉の甘酢ソースかけ しもつかれ かんぴょうとたまごのみそ汁 ひなあられ	牛乳 油あげ たまご	大豆 さけ みそ	牛乳 ごまぶ	にんじん ほうれん草	だいこん かんぴょう	ごはん さとう でんぷん ひなあられ	油	709	26.5	23.9
4 月	◆日本味めぐり～兵庫県～ セルフかつめし(ごはん テミカツ) キャベツの塩昆布あえ ばち汁	牛乳 油あげ かまぼこ	とり肉 さけ	牛乳 ごまぶ	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう パン粉 そうめん	油 ごま油	668	21.5	18.9
5 火	セルフチーズバーガー (バーガーパン トマトソースハンバーグ スライスチーズ) イタリアンサラダ コンポータージュ	牛乳 ふた肉 ハム	とり肉 さけ	牛乳 生クリーム チーズ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン	ドレッシング バター オリーブ油	718	30.7	31.1
6 水	ごはん さけのしお焼き ひじきのいり煮 とん汁 あまなつゼリー	牛乳 さけ 油あげ とり肉 ふた肉 とうふ	みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	685	30.6	19.7
7 木	ミニココアコッペパン スパゲティミートソース ハッシュドポテト 2本 大根とハムのマリネ 小魚	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳 チーズ かつお節	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん グリーンピース	パン スパゲティ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	679	25.3	26.3	
8 金	ごはん 豚肉カレー ブロッコリーサラダ 小) プリン 義) お祝いいちごゼリー	牛乳 ふた肉 ハム 義) 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし 義) いちご	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング	682	20.0	20.0	
11 月	ごはん とり肉のマヨネーズいため 野菜のあさづけ 韓国風わかめスープ	牛乳 とり肉 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま マヨネーズ ごま油	636	23.8	22.7	
12 火	ミニチーズパン みそラーメン にらまんじゅう チョレギサラダ	牛乳 ふた肉 みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん にら	ねぎ とうもろこし もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん ギョウザの皮	ごま ドレッシング	621	26.3	21.7	
13 水	ごはん マーボーどうふ きゅうりともやしのサラダ シューアイス	牛乳 とうふ ふた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ごま油	687	26.6	20.8	
14 木	バターコッペパン ポークブラウンシチュー シーザーサラダ 小) お祝いいちごゼリー 義) プリン	牛乳 ふた肉 ハム 小) 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし 小) いちご	パン じゃがいも	油 ドレッシング	687	25.1	26.3	
15 金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ナムル 納豆	牛乳 ふた肉 ハム 納豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし グリーンピース 大豆もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	676	26.8	16.0	
18 月	ごはん さばの竜田揚げ 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳 さば とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	切り干し大根 ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	704	24.3	26.8	
19 火	ミニコッペパン チョコクリーム カレーうどん いかナゲット 2こ 大根サラダ	牛乳 とり肉 なるど いか ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	パン うどん	ドレッシング	678	24.3	27.6	
21 木	米粉パン ポークビーンズ ツナサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ツナ 大豆 ふた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	米粉パン さとう じゃがいも	油 ごま ドレッシング	672	31.7	27.3	

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気を付けて食べましょう。

※2月の給食で使用した以下の食材の放射線物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【じゃがいも、白菜、冷凍ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ】

しょうがっこう ねんせい
小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます
ぎふきょうがっこう ねんせい
義務教育学校6年生の皆さん、前期課程修了おめでとうございます

4月から新たな一歩を踏み出しますね。成長期を迎え、心も身体も成長する時期ですので、適度な運動と十分な睡眠、そしてバランスのとれた食事で、健康な身体をつくりましょう。

◆ 日本味めぐり ◆

3月4日(月)

兵庫県



ひ なたた ちはる くる せき きてい くる かん がつ ねんかん つき
日ごとに暖かくなり、春がすぐそこまで来ているのを感じます。3月は1年間のまとめの月です。
じぶん じぶん じょうせいかつ きょうしやく とお まな
自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどをふりかえり、新しい
がくねん ちやうせん かんが
学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

