

3月 献立表



平成25年3月分

今月の目標「なか良く楽しく食事ができたか考えよう」

実施日 日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価					
		血や筋肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量			
1 金	牛乳 菜の花ずし しんじょのすまし汁 桃ゼリー	鶏肉 卵 豆腐 牛乳 えびすりみ はちすりみ 寒天	米 さとう でんぶん 油	にんじん 菜の花 ほうれん草 干しシイタケ しめじ しょうが 長ねぎ ももジュース 白桃缶	616	25.8	2.6			
4 月	牛乳 スパゲッティミートソース ウィンナー 糸寒天のサラダ みかん	ベーコン 豚肉 ウィナー レンズ豆 粉チーズ 糸寒天 わかめ 牛乳	スパゲティ さとう 油 ごま油	にんじん セロリー ホールトマト パセリ こまつ菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 もやし みかん	760	27.3	2.8			
5 火	ジョア カレーピラフ タンドリーチキン 青菜と豆腐のスープ フルーツ3種	鶏肉 豚肉 いか 豆腐 プレーンヨーグルト ジョア	米 むぎ でんぶん バター 油	にんじん こまつ菜 たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース にんにく セロリー しょうが いちご パイン缶 キウイフルーツ	664	28.1	2.7			
6 水	牛乳 ひじきごはん うずら豆の甘煮 ニギスのから揚げ 石狩汁	油揚げ 大豆 うずら豆 さけ ニギス 牛乳 みそ 豆腐	米 むぎ つきこんにやく さとう でんぶん 小麦粉 油	にんじん さやいんげん はくさい 長ねぎ だいこん しょうが	671	27.8	2.9			
7 木	牛乳 ごはん お魚ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 沢煮わん いよかん	ムロアジ 鶏肉 豚肉 卵 ベーコン みそ 牛乳	米 生パン粉 さとう 油 さといも でんぶん バター	ほうれん草 にんじん しょうが 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ たけのこ(水煮) いよかん	651	27.5	3			
8 金	牛乳 キムチチャーハン チョレギ風サラダ トックスープ りんご	豚肉 鶏肉 卵 わかめ 牛乳	米 むぎ さとう トック 油 白ごま ごま油	ピーマン にんじん こまつ菜 玉ねぎ だいこん きゅうり もやし キャベツ にんにく しょうが はくさい はくさいキムチ りんご	649	23.2	2.3			
11 月	牛乳 カレーライス わかめとじゃこのサラダ フルーツゼリー	豚肉 青大豆 ちりめんじゃこ わかめ 寒天	米 むぎ 小麦粉 さとう 油 バター 白ごま ごま油 じゃがいも	にんじん こまつ菜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ パイン缶 みかん缶	757	27.6	2.1			
12 火	牛乳 ごはん 手作りふりかけ 家常豆腐 みそ汁 いよかん	豚肉 生揚げ 粉かつお 牛乳 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	米 さとう でんぶん 白ごま ごま油 油	にんじん ピーマン こまつ菜 にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ だいこん えのきたけ いよかん	706	26.5	3.0			
13 水	牛乳 二色揚げパン 豆のトマトシチュー カラフルサラダ りんご	豚肉 金時豆 きな粉 牛乳	ミルクパン さとう 小麦粉 じゃがいも 油 バター	にんじん こまつ菜 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ グリーンピース キャベツ りんご	683	23.3	2.5			
14 木	牛乳 すきやきうどん かき揚げ しらすと野菜のおひたし いちご	牛肉 卵 しらす干し 牛乳	冷凍うどん つきこんにやく さとう さつまいも 小麦粉 油	にんじん こまつ菜 しゅんぎく はくさい 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ もやし いちご	659	24.5	2.5			
15 金	牛乳 むぎいりごはん いかのしょうが焼き 五目きんぴら のっぺい汁 キウイフルーツ	いか 豚肉 油揚げ 牛乳	米 むぎ つきこんにやく さとう でんぶん さといも こんにやく 油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつ菜 しょうが ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ キウイフルーツ	606	27.5	2.5			
18 月	牛乳 ナンピザトースト イタリアンスープ ごまマヨサラダ みかん	ベーコン ハム 白いんげん チーズ 牛乳	ナン シェルマカロニ じゃがいも マヨネーズ 油 白すりごま さとう	ピーマン にんじん トマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ ホールコーン セロリー みかん	675	24.4	2.9			
19 火	牛乳 赤飯 魚の西京焼 切干し大根のゆずあえ はんぺんのすまし汁 フルーツヨーグルト	さわら ささげ 西京みそ あらははんぺん 牛乳 プレーンヨーグルト	米 もち米 さとう 黒ごま	にんじん ほうれん草 きゅうり 切干し大根 ゆず 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 いちご	696	28.3	3.0			
●学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					3月分 一日あたりの平均			676	26	2.7
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準			660	20	2.5



まだまだ寒い日が続いていますが、日中のポカポカとした日差しに、時折、春のおとずれを感じる
 今日このごろです。3月・・・いよいよ、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。4月に比べると、
 給食の残りも減り、給食 当番さんの白衣の丈の短さや、トレーを持つ手の大きさに、みなさんの成長を
 実感しています。6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね！小学校で過ごす残りの1日1日を大切に、
 クラスの友達や先生方との思い出をたくさんつくっていただいね。



3月の給食には卒業をお祝いしてお赤飯が出ます。日本ではお祝い事にお赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤い色には悪い事をはらう力があるといわれ、米は価値の高い特別な食べ物として考えられていて、赤米を煮て神様にお供えする習慣がありました。そしてお供えのお下がりとして、人びとが赤米を食べていたと思われます。赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられていましたが品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消していきました。しかし赤い色のご飯を食べる風習は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけるようになったと考えられています。



全国各地には
いろいろなお
あります

新潮・中絶
「しょうゆ抄」(1)
五回分上下巻

福井・大野市
「きといも煮飯」(里いも、
大野山、大野市産)

五、(10分)

75

5

總編・陳其南

ごま砂糖をかける

●北海道
甘納豆(花豆、金時豆など)を使う

、ザラメ等を加えて
り甘い味つけにする地
がある

● 異議

豆(花豆など)を使う

厚は皮が破れ捨す(1)

でささげを使うことが

使