



3月予定献立表



曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
2月 牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい(2こ) ちゅうかサラダ		豆腐 ぶたにく みそ しゅうまい(にく)	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ コーン しょうが	ごはん さとう あぶら でんぷん しゅうまい(かわ) はるさめ さとう ごまあぶら	
3月 牛乳	ちらしずし セレクトおかず(メンチカツ・あじのいそペフライ) はなふじる セレクトデザート(さんしょくだんご・ひなあられ)	○	あぶらあげ きんしたまご メンチカツ あじのいそペフライ かまぼこ とりにく とうふ	にんじん しいたけ れんこん なのはな たけのこ だいこん みつば	ごはん さとう あぶら はなふ さんしょくだんご ひなあられ	セレクトきゅうしやく もものせっくこんだて
4月 牛乳	とりにくのからあげ(2こ) いそかあえ キャベツのしろみそしる	○	とりにく のり みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ きぬさや	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
5月 牛乳	いわしのうめに かんとうに あおなのおひたし	○	いわしのうめに ぶたにく がんもどき ちくわ こんぶ	だいこん にんじん はくさい こまつな	ごはん さといも こんにやく さとう さとう	
6月 牛乳	ちゃんぽんめん ちゅうかにくだんご(2こ) ナムル	○	やきぶた かまぼこ ちゅうかにくだんご	しょうが にんにく コーン キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん にんじん	ちゅうかめん でんぷん さとう ごまあぶら	
9月 牛乳	クロロールパン ポークビーンズ かぼちゃサラダ フルーツポンチ		ぶたにく だいす ハム チーズ	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ みかん もも レモンじる	クロロールパン じゃがいも さとう オリーブあぶら コーンスターチ マヨネーズ ゼリー さとう	
10月 牛乳	こもちししゃもフリッター(2こ) ふきいりきんぴら ゆかりあえ	○	こもちししゃもフリッター ぶたにく はんぺん	ごぼう にんじん ふき さやいんげん はくさい きゅうり ゆかりこ	ごはん あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	
11月 牛乳	むぎごはん びちくカレー ハンバーグ グリーンサラダ		ハンバーグ かにかまぼこ	キャベツ ブロッコリー	むぎごはん びちくカレー オリーブあぶら さとう	ぼうさいのひのこんだて
12月 牛乳	キムタクごはん ちゃんこなべ こえびとおまめのあまからあげ	○	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ だいす えび	キムチ つぼづけ チンゲンサイ にんじん もやし はくさい しめじ いら えだまめ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん あぶら さとう	カルシウムきょうかこんだて
13月 牛乳	さわらのてりやき にくじゃが あますあえ	○	さわらのてりやき ぶたにく とりにく	にんじん きぬさや たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら はるさめ さとう	
16月 牛乳	おやこに コロッケ ごまあえ	○	とりにく かまぼこ なまあげ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース チンゲンサイ もやし	ごはん さとう あぶら コロッケ あぶら さとう ごま	
17月 牛乳	サンドイッチ ロールパン やきそば フランクフルトソーセージ れんこんサラダ		ぶたにく いか ちくわ けずりぶしこ あおのり フランクフルトソーセージ	キャベツ にんじん べにしょうが れんこん あかピーマン コーン	サンドイッチロールパン やきそば あぶら たまねぎドレッシング	
18月 牛乳	さけのねぎみそかけ みずなのひとしおづけ すましじる いちご(2こ)	○	さけ みそ とりにく とうふ	ねぎ みずな はくさい だいこんば にんじん えのきだけ だいこん こまつな いちご	ごはん でんぷん 	しょくいくきゅうしやくのひ 3月のやさい ねぎ・みずな
19月 牛乳	トンカツ すきやき こんぶあえ おいわいデザート	○	トンカツ ぶたにく やきとうふ かまぼこ こんぶ	はくさい たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ キャベツ	せきはん でんぷん あぶら こんにやく かくふ さとう おいわいデザート	小学校お祝い給食
20月	そつぎょうしき					
23月 牛乳	すぶた きゅうりのかおりづけ わかめスープ	○	ぶたにく わかめ とうふ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり はくさい いら	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう ワンタン	
24月 牛乳	つくねぐし だいこんのこぶちゃあえ さつまじる ひとくちゼリー	○	つくねぐし こぶちゃ ぶたにく はんぺん みそ	だいこん かいわれだいこん ごぼう にんじん ねぎ	ごはん さとう さつまいも ひとくちゼリー	

3月11日(水)は防災の日の献立です。

2011年の東日本大震災から4年が経ちます。これにちなんで、3月11日の給食には、「備蓄カレー」が出ます。備蓄カレーは賞味期限が長く、災害に備えて蓄えておくことができるレトルトのカレーです。給食室で温めてあるので、自分でレトルトの袋を切って食器に入れてください。

今回は、避難所などで提供される食事をイメージした献立を経験し、子どもたちが防災についての意識を高める機会を作ろうと思い、「備蓄カレー」を給食に出すことにしました。

この機会に災害時の食事について考えてみてください。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25～30%
小学校 3月平均	628	25.6	27.8%

3月3日は桃の節句です。

<ちらし寿司>



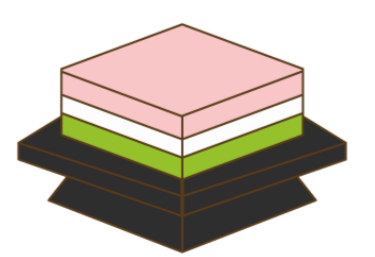
色々な具材が入り、いろいろが華やかなのでお祝いの料理によく出されます。えびやれんこんなどの縁起が良いと言われる食材を入れます。

<はまぐりのすまし汁>



蛤の貝がらは「貝合わせ」という遊びに使われるように、一対の貝がらとだけピッタリと合います。このように、蛤には「運命の相手と一緒にいるように」という意味があります。

<ひしもち>



緑は若草、白は雪、桃色は花の色をイメージし、春の訪れをあらわしています。三色団子も同じ意味があります。

* 献立は都合により変更することがあります。