



平成27年度



# 3月予定献立表



津島市立南小学校

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをとのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1 火 牛	ごはん マーボー豆腐 さくらしゅうまい(2こ) きゅうりのかおりつけ ココア牛乳のもと		ぶたにく とうふ みそ 牛乳 さくらしゅうまい(さかな)	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん さくらしゅうまい(かわ) さとう ごまあぶら ごま ココア牛乳のもと	
2 水 牛	ごはん とりにくのからあげ(2こ) いそかあえ <b>あいちけんのけのじる</b>	○	とりにく 牛乳 のり あぶらあげ みそ	にんにく しょうが もやし はくさい だいこん れんこん ごぼう きゃべつ にんじん ふき ねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら こんにゃく	「あいちけんのけのじる」は 「津島市給食献立コンクール」 で経間小学校1年生の早川 あおいさんの考えた料理で す。
3 木 牛	ごはん はるのちらしずし セレクトおかず(ささみみそサンドフライ・ しろみさかなのこうみフライ) はなのうしおじる セレクトデザート(さんしょくだんご・ももゼリー)	○	ちくわ きんしたまご 牛乳 ささみみそサンドフライ しろみさかなのこうみフライ あさり とうふ かまぼこ	にんじん しいたけ かんぴょう なのはな 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 ももゼリー	セレクトきゅうしよく もものせっこんだて
4 金 牛	ごはん ハンバーグのデミグラスソース かぶとさつまいものポタージュ てづくりオレンジケーキ		ハンバーグ 牛乳 ベーコン おから とうにゅう 牛乳	かぶ たまねぎ にんじん グリンピース こうちやば	ごはん さとう でんぷん オリーブあぶら ホワイトルウ さつまいも むしばんこ オレンジマーマレード	
7 月 牛	ごはん さばのぎんがみやき こまつなのしょうがびたし みずなとわかめのすましじる	○	さばのぎんがみやき 牛乳 とりにく なまあげ わかめ	こまつな だいすもやし しょうが みずな かぶ にんじん えのきだけ	ごはん さとう	
8 火 牛	ごはん はっぼうさい ちゅうかにくだんご(2こ) きりぼしパンパンジー	○	ぶたにく はんぺん 牛乳 ちゅうかにくだんご ささみ	はくさい たまねぎ もやし チンゲンサイ ヤングコーン しょうが きりぼしだいこん きゅうり	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	
9 水 牛	ごはん なめしごはん いりとうふ わかさぎフリッター そくせきづけ	○	とりにく とうふ たまご かまぼこ 牛乳 わかさぎフリッター	だいこんば にんじん たまねぎ しめじ みつば きゃべつ たくあん	ごはん さとう あぶら あぶら さとう でんぷん	カシシウムきょうかこんだて
10 木 牛	ソフトめん おほろみそめん れんこんチップス ブロッコリーのおかかあえ	○	ぶたにく こうやどうふ はんぺん みそ 牛乳 かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ れんこん ブロッコリー だいこん かいわれだいこん	ソフトめん あぶら さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	
11 金 牛	はつがげんまい ごはん ソーセージ はるのきゃべつサラダ		牛乳 びちくカレー(ぎゅうにく) ソーセージ 牛乳 ツナ かにかまぼこ	びちくカレー(にんじん・たまねぎ) きゃべつ コーン レモンじる	はつがげんまいごはん オリーブあぶら さとう	ぼうさいのひのこんだて
14 月 牛	ごはん ルーローハン ビーフンいりやさしいため ルオポータン	○	ぶたにくのかくに うすらたまご 牛乳 やきぶた いかだんご	きゃべつ たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン しいたけ たら しょうが だいこん チンゲンサイ たけのこ	ごはん さとう ビーフン さとう あぶら	
15 火 牛	ごはん ふきごはん さわらのてりやき さつまじる	○	あぶらあげ 牛乳 さわら とりにく はんぺん みそ	ふき にんじん れんこん えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう こんにゃく あぶら さとう でんぷん さつまいも	
16 水 牛	とりにくのねぎしおいため 毎月19日は 食育の日 ごはん こんさいとさけのなんばんに みつばのおひたし いちご(2こ)	○	とりにく 牛乳 さけ	ねぎ たまねぎ にんにく かぶ ごぼう にんじん さやいんげん みつば きゃべつ いちご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも でんぷん さとう	しょくいくきゅうしよくの日 3月のやさしい ねぎ・みつば
17 木 牛	せきはん (ごましお) ごはん れんこんのいそべあげ(2こ) すきやき こぶちやあえ おいわいデザート	○	あおのり 牛乳 ぶたにく やきとうふ かまぼこ こぶちや	れんこん はくさい ねぎ えのきだけ みずな もやし にんじん	せきはん ごま こむぎこ あぶら こんにゃく かくふ さとう おいわいデザート	小学校お祝い給食 6年生給食最終日
18 金	<b>そつぎょうしき</b>					
22 火 牛	ごはん ハヤシライス コロッケ ミモザサラダ		ぶたにく 牛乳 いりたまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン ほうれんそう きゃべつ アスパラガス	ごはん オリーブあぶら さとう ハヤシルウ じゃがいも コロッケ あぶら たまねぎドレッシング	
23 水 牛	むぎごはん ずぶた もやしととうみょうのごますあえ ちゅうかコーンスープ	○	ぶたにく 牛乳 ささみ たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし とうみょう コーン だいこん チンゲンサイ	むぎごはん でんぷん あぶら さとう さとう ごま でんぷん	
24 木 牛	ごはん いわしのうめに きんぴらごぼう ねぎたっぷりしろみそじる ひとくちゼリー(りんご)	○	いわしのうめに 牛乳 ぶたにく はんぺん ひじき とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ きゃべつ えのきだけ	ごはん こんにゃく ごまあぶら さとう ごま さといも ひとくちゼリー	

### ＜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	636	26.6	28.7%

### 3月11日(金)は「防災の日」の献立です

2011年の東日本大震災から5年が経ちました。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のできるレトルトのカレーです。調理場(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。また、常温で保存のきくソーセージや春のキャベツサラダには缶詰の食材を使用しています。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～」

\* 献立は都合により変更することがあります。

