

平成29年度

# 3月分学校給食献立表

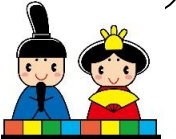
大河原町学校給食センター



3月 日・曜日	こんだて名		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	平均 栄養	エネルギー kcal	たんぱく質 グラム	給食休み がっこう 学校・学年
	主食	主菜・副菜	おもにエネルギー のもとになる	おもにからだ をつくる	おもにからだの 調子を整える				
1 木	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	小 中	687 861	21.2 24.8	
2 金	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ すまし汁 れんこんのきんぴら ひなあられ	ごはん 油 さとう はるさめ ひなあられ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	だいこん しめじ れんこん にんじん ごぼう きぬさや ねぎ たけのこ	小 中	644 812	23.7 28.6	金小1~5年
5 月	麦ごはん	きびなごカリカリフライ(2個3個) 豚キムチ ワンタンスープ	ごはん 麦 ごま油 さとう 油	牛乳 きびなご ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし いら はくさい ねぎ しいたけ	小 中	625 790	22.7 27.6	
6 火	ごはん	さばの塩焼き ひじき炒り煮 けの汁	ごはん さとう 油	牛乳 油揚げ ひじき さば 大豆 凍り豆腐	えだ豆 にんじん ごぼう ふき だいこん ぜんまい こんにやく	小 中	636 796	30.5 36.4	
7 水	米粉スイート チーズパン	キャベツメンチカツ ポテトサラダ 白菜とベーコンのクリームスープ	パン 油 じゃがいも バター	牛乳 ハム ベーコン	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり はくさい にんじん	小 中	658 865	21.9 27.1	大中
8 木	ごはん	ぎょうざ(2個) 里芋のそぼろ煮 さんまのつみれ汁	ごはん さといも さとう かたくりこ	牛乳 ぶた肉 さんま とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん ごぼう	小 中	672 814	27.1 31.5	大中 金中
9 金	ごはん	チーズはんぺんフライ チャプチェ うずら卵ととうふのスープ	ごはん 油 はるさめ ごま油	牛乳 チーズ はんぺん ぶた肉 うずら卵 とうふ	にんじん たけのこ ピーマン はくさい ねぎ	小 中	646 809	23.3 27.8	
12 月	ごはん	かぼちゃコロッケ 中華コーン卵スープ 大根と厚揚げのオイスターソース クレブ(小のみ)	ごはん 油 さとう ごま油 かたくりこ	牛乳 とり肉 厚揚げ たまご	かぼちゃ だいこん コーン えだ豆 にんじん たもぎたけ ほうれんそう	小 中	673 791	21.7 24.5	
13 火	ごはん	納豆 うま塩キャベツ すき焼き煮 オレンジ(2個)	ごはん 油 さとう	牛乳 納豆 こんぶ ぶた肉 とうふ	キャベツ しいたけ オレンジ ねぎ えのき はくさい こまつな	小 中	652 813	29.0 34.3	
14 水	ソフトドックパン	肉団子(2個3個) かいそうサラダ やきそば	パン 油 やきそばめん	牛乳 ぶた肉 かいそう ささかまぼこ	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	小 中	662 854	26.3 33.0	南小6年 金小1~4・6年
15 木	ごはん ふりかけ	イカリングフライ(2個3個) ほうれんそうごまあえ 白玉だんご汁	ごはん 油 さとう ごま 白玉団子	牛乳 いか とり肉 なると 油揚げ	ほうれんそう もやし にんじん しめじ だいこん ねぎ	小 中	650 837	25.1 31.7	南小 金小
16 金	ごはん	カップハムエッグ パイン ハヤシシチュー	ごはん じゃがいも 生クリーム	牛乳 卵 ハム ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パイン	小 中	669 818	25.6 28.9	小学校(大小1-1.3-2のみ有)

ひなまつり給食

ひなあられは、ひしもちを外で食べられるようにと、くだいて作ったものと言われています。金小1~5年生のみなさんには、5日にひなあられをつけます。



〇食育の日〇

本来19日が食育の日ですが、今月は6日にしました。青森県の郷土料理「けの汁」を取り入れます。だいこんやにんじん、山菜をきざんだものや大豆が入っています。えいようがたっぷりなので、しっかり食べましょう！



syokuikudori

ふわふわの白玉だんごが入った、しょうゆゆ仕立てのしるものです。よくかんで食べよう。

☆献立は都合により変更になる場合もあります。 ☆給食がある日は、牛乳がつきます。 ☆太字は大河原町産の食材です。

## 楽しく給食できたかな？

準備と後片付け

OK

はしの持ち方 食器の並べ方

OK

よくかむ

OK

食事前の手洗い

OK

食事のマナー

OK

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

OK

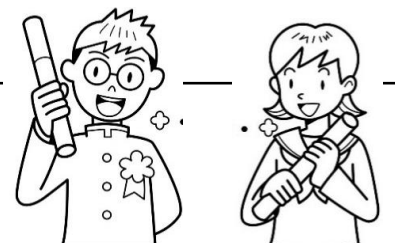
残さず食べる

OK

みんなもOKだったかな？

いよいよ今年度も最後の月となりました。クラスのみんなと楽しい給食時間が過ごせましたか。にがてな食べ物も、少しでも食べるように心がけましたか。給食当番の仕事はきちんとできましたか。  
今のクラスで給食を食べることもあと少しです。一日一日を大切に、和やかな給食の時間を過ごしましょう。

中学校3年生は、3月2日(金)が給食最終日です。1日は、1番人気の「カレー」、2日は「ハンバーグ」と、忘れてほしくないおかずの一つ「れんこんのきんぴら」にしました。卒業しても給食を忘れないで、元気にすごしてください。



3月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	656	25.4	19.9	384	2.4
中学校	822	30.4	23.2	412	2.9