



# 2021年 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)
		炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	脂質 <small>しつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱく</small>	無機質 <small>むきしつ</small>		ビタミン・無機質 <small>びたみん・むきしつ</small>
1 (月)	じゃこめし ぎゅうにゅう まめじゃが いわしのつみれじる くだもの	こめ・むぎ	ごま		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	688 Kcal 27.3 g 14.9 g 2.6 g 44.3 mg	
2 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき ほうれんそうのにびたし とんじる	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう さば ぶたにく・とうふ・みそ	581 Kcal 28 g 17.5 g 2.4 g 29.4 mg	
3 (水) ひな祭り 献立	さけちらしごはん(ごはん) さけちらしごはん(きんしたまご) ぎゅうにゅう とうふハンバーグ おひだし すましじる もものはなゼリー	こめ・むぎ でんぶん・さとう	ごま あぶら	さけ たまご		あおな 659 Kcal 28.3 g 23 g 2.4 g 47.2 mg	
4 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ なまあげとぶたにくのいために みそしる のりふりかけ	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ さとう さといも さとう	ごま あぶら・ごま ごまあぶら ごま ごま		ぎゅうにゅう きびなご こんぶ わかめ のり	610 Kcal 25 g 20.5 g 1.9 g 39.2 mg	
5 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ じゃがいものちゅうかさサラダ くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも・さとう	あぶら ごま・ごまあぶら		ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく・ぎゅうにゅう にく・だいず・みそ	658 Kcal 25.9 g 20.7 g 1.8 g 38.1 mg	
8 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごまあえ みそしる こめぬかふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぶん さとう	ごま ごま		ぎゅうにゅう ぶり なまあげ・みそ わかめ のり・にぼし・こんぶ	639 Kcal 28.9 g 23.4 g 2 g 39.1 mg	
<b>9日のトマトは静岡県JA共済地域農業活性化促進助成事業により、無償でいただく「三島産のトマト」です。</b>							
9 (火) ふるさと 給食	ツナピラフ ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに キャベツときゅうりのサラダ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・さとう あぶら・さとう	バター あぶら	ツナ ぶたにく・ウィンナー		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース 643 Kcal 24 g 20.1 g 2.4 g 27.9 mg	
10 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン とりのからあげ きゅうりのカリカリづけ	こむぎこ でんぶん・こむぎこ さとう	あぶら・ごま あぶら・ごま あぶら	ぶたにく・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	700 Kcal 31.8 g 25.4 g 3.4 g 36.7 mg	

11日(木)からは裏面をご覧ください

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム		
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質	
★ 防災給食 ★								
11 (木)	救給(きゅうきゅう)カレー	こめ・じゃがいも	あぶら			たまねぎ・にんじん・しめじ・コーン・トマトピューレ	618 Kcal 22.9 g 29.1 g 2.7 mg 383 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ツナ	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・コーン		
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		だいず・ベーコン		トマト・たまねぎ・セロリー・パセリ		
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		こざかな			
12 (金)	メープルロール	こむぎこ・さとう・でんぷん・メープルシロップ	あぶら・マーガリン	たまご		スキムミルク	600 Kcal 27.1 g 24.4 g 2.7 mg 518 mg	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	シーフードグラタン	こむぎこ・マカロニ	バター・あぶら	えび・いか・ほたて		ぎゅうにゅう・チーズ・なまぐさ		たまねぎ・にんじん
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン				たまねぎ・しめじ・にんじん・ほうれんそう
	くだもの					みかん		
15 (月)	げんまいいりごはん	こめ・むぎ・げんまい					688 Kcal 28.7 g 24.7 g 2 mg 323 mg	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(にく)	さとう	ごま	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ				
	ピピンバ(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご				
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごまあぶら					ほうれんそう・はくさい
	おこげスープ(スープ)	でんぷん	ごまあぶら					たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・チンゲンサイ
おこげスープ(おこげ)	もちごめ	あぶら						
16 (火)	カレーピラフ	こめ・むぎ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	616 Kcal 23.5 g 22.4 g 2.5 mg 322 mg	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	コーンチャウダー	じゃがいも	バター	ベーコン		ぎゅうにゅう・なまぐさ		たまねぎ・コーン・パセリ
	くだもの					いちご		
♥ 卒業・進級 お祝い献立 ♥								
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					707 Kcal 28 g 20.2 g 1.9 mg 334 mg	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ミックスフライ(エビ・ヒレカツ)	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	えび・ぶたにく				
	むしキャベツ(ごまソース)	さとう	ごま					キャベツ
	かきたまじる			とうふ・たまご				たまねぎ・にんじん・しめじ・ほうれんそう
	おいしいケーキ	さとう・こむぎこ		たまご		にゅうせいひん		いちごピューレ

今月の給食は13回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります



## 防災給食

3月11日は三島市シェイクアウト訓練が行われます。それにあわせて、災害時の食事について考えるきっかけとして、防災給食を実施します。

### 献立内容

- 牛乳
- 救給カレー  
(災害時の学校給食用非常食として、全国学校栄養士協議会で開発されました。アレルギー特定原料27品目不使用で、火やお湯を使わずに、袋を開けるとそのまま食べることができます。)
- 切干大根とツナのサラダ
- ミネストローネスープ      ○アーモンドフィッシュ



普段使用している保存食を使って、サラダとスープを作ります。



## ★非常食はローリングストックで★



ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。



©少年写真新聞社2020



保護者の皆様へ  
今年度も学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。

