



平成30年度 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

〈3月の栄養目標〉～バランスよくなんでも食べよう～



3月の給食カルシウム量ベスト3：第1位3月13日（521mg）・第2位3月14日（516mg）・第3位3月8日（421mg）

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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (金)	せきはん	アルファかせきはん	ごま	あずき			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ(しおこうじ)	でんぶん	あぶら	とりにく			
	マカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	えのき・はねぎ	
さんしょくゼリー	さとう	あぶら	だいず・とうにゅう		ネクター・りんごかじゅう		
4 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん	あぶら	だいず・さわら		たまねぎ・ねぶか	
	ナムル		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
ワカメスープ				わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・だいず・みそ・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけのこ	
	パンサンスー	さとう・はるさめ	あぶら・ごま			きゅうり・キャベツ・コーン	
6 (水)	げんまいいりパン	こむぎこ・さとう・げんまい	ショートニング		スキムミルク		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ラザニア	ワンタン	あぶら・なまくりーム	ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ・マッシュルーム	
	コーンポテト	じゃがいも				コーン・えだまめ	
だいこんスープ			ベーコン	わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		
7 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	れんこんサラダ	さとう	ごま・マヨネーズ		ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
	はくさいのクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン・ほたてがい	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	はくさい・にんじん・たまねぎ	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ビーフカレー	じゃがいも		ぎゅうにく	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	うずらのたまご			うずらたまご			
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
フルーツ					フルーツ		
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみゆき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にら	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・ほうれんそう	
かきたまみそしる			とうふ・みそ・たまご	わかめ	はねぎ		
12 (火)	てまきすし(すめし)	こめ・むぎ・さとう					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	てまきのぐ(ツナそぼろ)	さとう		まぐるあぶらづけ・たまご		ほししいたけ・にんじん・グリーンピース	
	てまきのぐ(なっとう)			なっとう			
	すましじる			とうふ・かまぼこ		にんじん・えのきだけ・みつば	
	のり				のり		
ミニトマト					ミニトマト		
13 (水)	ソフトめん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーソース		あぶら	ぎゅうにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	
ブルーベリーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルーベリー		

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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>		
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						666 Kcal 26.9 g 24.9 g 2.5 g 516 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	ししゃも				
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	とんじる	さといも		とうふ・ぶたこま・みそ		だいこん・はねぎ・ごぼう		
	フルーツ					フルーツ		
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						647 Kcal 26 g 17.6 g 2.7 g 368 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チーズハンバーグ	パンこ・さとう	ごま・あぶら	とりにく・ぶたにく	チーズ	たまねぎ・マッシュルーム		
	こふきいも	じゃがいも						
やさいスープ			ベーコン		にんじん・たまねぎ・パセリ・キャベツ			
18 (月)	わかめごはん	こめ・むぎ						684 Kcal 24.4 g 23.2 g 2.5 g 409 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	エビフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	えび・たまご				
	むしキャベツ					キャベツ		
	トマトソース	さとう						
	すましじる			とうふ・かまぼこ・たまご		にんじん・みつば		
	おいわいデザート	さとう・こむぎこ・でんぷん	マーガリン・あぶら	たまご・ゼラチン	ぎゅうにゅう・スキムミルク	もち		

☆今月の給食回数は12回です。



3月1日は卒業お祝い献立です



3月3日はひな祭りとして知られています。女の子は3月3日の上巳（じょうし）の節句に、幸せと健やかな成長を祈る儀式をします。現在は、ひな祭りとも言われ雛人形を飾りますが、もともとは人形が身代わりになって邪気を祓うと信じられていたことから、流し雛の儀式が起源となっています。

また、ひな祭りにはちらし寿司や、はまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられ、甘酒などをいただきます。3月3日学校がお休みなので、3月1日給食で三色ゼリーを用意しました。菱餅と同じように赤、白、緑の三色となっています。赤は「魔よけ」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味します。さらに「白は残雪、緑は若葉、赤は桃の花」と言うように春を表しているとも言われています。



『ふるさときゅうしょく』

3月12日のミニトマトはJA教育活動助成事業により、無償でいただく「三島産のトマト」です。



保護者の皆様へ

明るい日差しが春を感じさせますが、まだまだ寒い日が続きます。3月18日で今年度の給食が終了します。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。