



# 3月の給食献立予定表(訂正版)



ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 海苔)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・種実)	
2 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ	585 kcal	
	牛乳		牛乳				21.4 g	
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮					18.8 g	
	こんにやくきんぴら	ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう	つきこんにやく さとう 一味 白ごま	2.0 g	
3 (火)	桃の節句のちらし寿司	とり肉 油揚げ てんぷ	きざみのり	にんじん えだまめ	たけのこ しいたけ	こめ むぎ サラダ油	634 kcal	
	桃の節句献立	サケフレーク 錦糸玉子 梅かまぼこ			かんぴょう ごぼう	糸こんにやく さとう	23.7 g	
	牛乳		牛乳				18.7 g	
	豆腐入りすまし汁	あさり とろろ かつお節 梅かまぼこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ		2.1 g	
4 (水)	ひなあられ					ひなあられ		
	米粉パン					米粉パン	690 kcal	
	牛乳		牛乳				32.3 g	
	干瓢のグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	かんぴょう ほうれん草	たまねぎ しめじ エリンギ コーン	マカロニ 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター	28.9 g
5 (木)	ゆで野菜			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	パン粉	卵黄レシガ	2.1 g
	トマトの中華スープ	とり肉		チンゲン菜 トマト	しょうが とうもろこし 長ねぎ	でん粉	ごま油	
	チキンカレーライス	とり肉		にんじん グリンピース	にんにく だいこん	こめ むぎ	サラダ油 加熱	727 kcal
	牛乳		牛乳		たまねぎ		20.6 g	
6 (金)	ごぼうのサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう		卵黄レシガ	1.9 g
	手づくりしっとりマドレーヌ	凍結卵			レモン	小麦粉 三温糖 はちみつ	バター	
	麦入りごはん					こめ むぎ	610 kcal	
	牛乳		牛乳				23.5 g	
9 (月)	ブルコギ風味炒め物	ぶた肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	さとう ｺﾝｼﾞﾝｸﾞ 豆板醤	ごま油	19.9 g
	かき菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉		1.6 g
	鯛ごはん	鯛ごはんの素 油揚げ		にんじん きぬさや				696 kcal
	牛乳		牛乳				28.1 g	
10 (火)	焼き魚(赤魚粕漬)	赤魚粕漬					24.0 g	
	梅かつお和え	けずり節		こまつな	キャベツ もやし ねりうめ		2.1 g	
	わかめのすまし汁	紅白はんぺん かつお節	生わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ			
	お祝いセレクトケーキ					苺のショートケーキ 苺ケーキ		
11 (水)	セルフ焼きそばパン	ぶた肉 紫いかり	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッパン	粉末焼きそばライス 黒ライス	699 kcal
	牛乳		牛乳			赤やきそば	焼きそばライス サラダ油	28.1 g
	牛乳		牛乳				21.8 g	
	華風サラダ※			ほうれん草 にんじん	もやし	はるさめ	白ごま ごま油	2.8 g
12 (木)	とちあいかヨーグルト	県産苺ヨーグルト						
	麦入りごはん					こめ むぎ	642 kcal	
	セルフ親子丼(汁たく)	とり肉 凍結卵 かつお節		にんじん	たまねぎ たけのこ 長ねぎ	さとう でん粉		27.8 g
	牛乳		牛乳				22 g	
13 (金)	まろやか味噌汁	生揚げ みそ 豆乳	かつお節	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	つきこんにやく		1.8 g
	麦入りごはん					こめ むぎ	667 kcal	
	牛乳		牛乳				23.1 g	
	きびなごフライ	きびなごフライ					サラダ油	20.6 g
13 (金)	からし和え			にんじん こまつな	もやし はくさい		粉からし	1.3 g
	豚肉と野菜のうま煮	とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが	じゃがいも さとう	サラダ油	
	カレーピラフ					こめ むぎ ｶﾙﾋﾞｽの素 ｶﾙﾋﾞｽ粉 ｶﾙﾋﾞｽ油	727 kcal	
	チキンホワイトソース	とり肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ エリンギ	小麦粉 ｶﾙﾋﾞｽ粉 ｶﾙﾋﾞｽ油	28.3 g	
Happy White Day 3.14	牛乳		牛乳				29.0 g	
	大根スープ	魚肉ソーセージ		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ		2.2 g	
	手づくりホワイトゼリー	ホイップ	牛乳 イナアガー			カルピス さとう	マシュマロ	

※華風とは、中華風を日本人の好みに合わせて、酸味を足し和風テイストにアレンジしたものです。

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)	体の調子を整える食品 (緑色の分類)	熱や力になる食品 (黄色の分類)				
16 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ	674 kcal	
	牛乳	牛乳					27.4 g	
	鶏肉と大豆の味噌炒め	とり肉 大豆 みそ	にんじん	えだまめ	しいたけ たけのこ	でん粉 さとう 一味 サラダ油	24.4 g	
	根菜のみそ汁	生揚げ かつお節 みそ	にんじん	こまつな	だいこん ごぼう	つきこんにゃく	1.5 g	
17 (火)	手づくり赤飯	ささげ				こめ もち米 ごま塩	622 kcal	
	牛乳	牛乳					25.0 g	
	ヒレカツ	ヒレカツ				とんかつソース サラダ油	17.8 g	
	磯辺あえ	きざみのり	ほうれん草	キャベツ	もやし		1.9 g	
18 (水)	お祝いすまし汁	生揚げ かつお節 祝かまぼこ	にんじん	こまつな	たまねぎ			
	セルフカレーうどん	ぶた肉 なた	にんじん	こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	袋入りうどん ｶｰﾙ粉 ｶｰﾙ粉	598 kcal	
	牛乳	牛乳					23.2 g	
	ゆで野菜		にんじん	ブロッコリー	コーン もやし カリフラワー	青じそドレッシング	20.2 g	
	手づくりチョコチップマフィン	凍結卵	牛乳			ｶｯｸﾞｰｷｯﾌﾟ さとう ｶｯｸﾞｰｷｯﾌﾟ 無塩ﾊﾞｰﾀﾞｰ	1.9 g	
19 (水)	卒業式							
20 (木)	春分の日							
23 (月)	干瓢ときざみ昆布のまぜごはん	とり肉 かつお節 油揚げ	こんぶ			かんぴょう	こめ むぎ さとう サラダ油	691 kcal
	牛乳	牛乳					22.5 g	
	法度汁	みそ かつお節	にんじん	こまつな	だいこん しいたけ	じゃがいも 小麦粉 すいとん粉 冷凍すいとん	15.1 g	
	ぼたもち					ぼたもち	1.6 g	
24 (火)	パンズパン切目入り					パンズパン	635 kcal	
	セルフチーズハンバーガー	ハンバーガー	チーズ	ダイストマト	たまねぎ	さとう	30.1 g	
	グリーンレタス				レタス		23.0 g	
	牛乳	牛乳					2.7 g	
	洋風卵スープ	ベーコン 凍結卵	にんじん	こまつな	たまねぎ	セロリー じゃがいも でん粉		

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。 ※給食回数 15回 (米飯11回 県産小麦パン2回 米粉パン1回 麺1回)

学校給食法 7つの目標

- 健康な食づくり
- 健康的な食習慣の基礎形成
- 自然の恵みに感謝
- 地域の食を知る
- 社会のしくみを理解
- 協力して楽しく食べる
- 働く人たちに感謝

給食の反省をしよう。

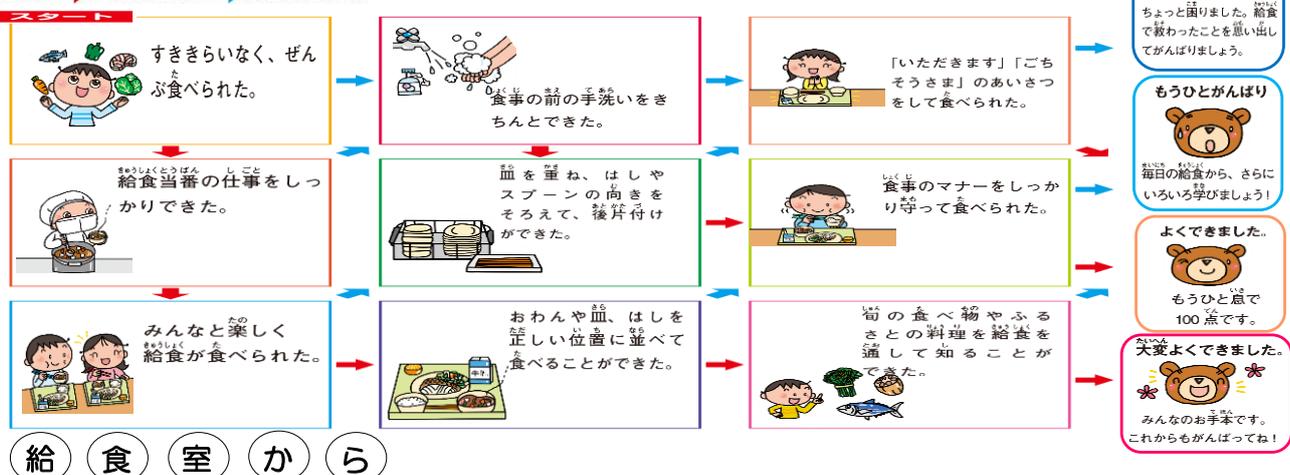
給食食材の放射性物質検査結果

築瀬小で2月25日に給食用食材である「下岡本町産 ほうれん草」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

中学年一食あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g
脂質	14.4g~21.6g
塩分相当	2.0g

## 1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。



今年度の給食は195回で終える予定です。今年も、物価上昇の波が給食内容へ影響することもありましたが、保護者の皆様には、お弁当の日をはじめ、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。今年度は、「食べる学び」の要素を少しずつ献立に取り入れ、子供たちにとって学べる給食となるよう進めて参りました。ご家庭で、給食の話題を出してもらえたらうれしいです。子供たちは、日1日と食の経験を積み重ねることにより、健康であることの素晴らしさに気づいてくれることでしょう。

私たち栄養士と調理員一同、子供たちの健やかな成長と笑顔を励みに、新たな献立や調理方法についても日々検討し、おいしい給食を毎日提供できるよう努めています。来年度も「安心・安全・おいしい給食」を子供たちに届けます。

新年度の給食は4月8日(水)からです。どうぞよろしく願いいたします。

