



令和3年 3月 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	しゅ 糖 g	塩分 g
1月	わかめごはん		あわおどりのからあげ ゆでやさい ドレッシング ワンタンスープ	こめ かたくりこ あぶら イタリアンドレッシング ワンタン	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが ブロッコリー コーン たけのこ にんじん こまつな しいたけ	685	27.9	30.9	3.6
2火	ごはん てつっこひじき		にくじゃが コールスローサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら フレンチドレッシング	ひじき ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	683	22.9	27.8	1.9
3水	☆ひなまつり☆ すめし てまきのり		てまきずしのぐ すましじる すだち&ももゼリー	こめ さとう マヨネーズ すだち&ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご かにかまぼこ ウィンナー ツナ のり とうふ わかめ	きゅうり うめ にんじん えのきたけ ねぎ	665	24.2	26.1	5.1
4木	きなこあげパン		にくだんご ぐだくさんちゅうかスープ いちご	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう たれつきにくだんご わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン いちご	624	22.6	34.8	2.9
5金	むぎごはん ふくしんづけ		ビーフカレー しらたまフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら しらたまもち ゼリー ナタデココ サイダー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	ふくしんづけ たまねぎ にんじん えだまめ もも みかん パイナップル	746	21.6	25.2	2.5
8月	やきぶたチャーハン		はるさめスープ やきプリンタルト	こめ あぶら はるさめ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ねぎ しょうが こまつな	715	22.4	33.9	3.4
9火	ごはん		ミルクコーヒー ぶたキムチ キャベツのごまあえ あおりんごゼリー	こめ ミルクコーヒー さとう ごまあぶら あぶら ごま あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ はくさい たまねぎ にんじん いら こんにゃく にんにく キャベツ ほうれんそう	669	23.2	23.4	2.2
10水	ごはん		ぶりのてりやき ほうれんそうのおひたし ふしめんじる	こめ さとう ふしめん	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ なると	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん しいたけ	686	30.1	27.9	2.8
11木	ココアあげパン		アンサンブルエッグ パックケチャップ マカロニスープ	コッペパン あぶら マカロニ ミルクココア	ぎゅうにゅう ベーコン アンサンブルエッグ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	689	22.7	36.7	3.0
12金	ごはん おかかふりかけ		ピザポテト むぎたまスープ	こめ あぶら じゃがいも さとう おおむぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご おかかふりかけ チーズ	たまねぎ ピーマン はくさい だいこん にんじん パセリ	708	26.4	26.3	2.9
15月	☆お祝い献立☆ せきはん		えびフライ タルタルソース ゆでやさい みそじる いちごのおいおいケーキ	もちごめ あぶら タルタルソース いちごのおいおいケーキ	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ あぶらあげ みそ あずき	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	663	24.8	37.2	2.7
16火	ハヤシライス		フルーツのカッテージチーズあえ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう ナタデココ はちみつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく もも みかん パイナップル	726	22.6	28.1	2.2
17水	ごはん		さけのちゃんちゃんやき けんちんじる いちごのジュレ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ ちくわ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	650	30.9	24.0	2.9
18木	こくとうロールパン		やきうどん れんこんとえだまめのサラダ	こくとうロール うどん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおびし あおのり ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ れんこん えだまめ ごぼう	618	25.8	33.6	3.1
19金	ごはん		かぼちゃとひじきのいために すだちずあえ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり すだち	644	22.8	23.8	2.2
22月	ごはん		チンジャオロース パンサンスー	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム たまご	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり	728	22.4	36.0	1.4
23火	ごはん		マーボー豆腐 やきぎょうざ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	696	26.4	30.8	1.5

※材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」
ともいい、ひな人形や桃の花
を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。
行事食として、ちらしずし、ハマグリと潮汁、ひな
あられ、ひしもちなどが食べられています。

ひしもちが登場したのは江戸時
代以降といわれ、それ以前には、
厄をはらうヨモギの葉を入れた
「草もち」が食べられて
いました。ひしもち
の緑色の部分にもヨモ
ギの葉が使われます。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。
仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽
が沈むこの時期に、お墓参りをして先祖様をし
のびます。同じように、秋にもお彼岸があります。
お彼岸の食べ物といえば、「ぼ
たもち」と「おはぎ」。どちらも、
もち米とうるち米を混ぜて炊い
たご飯をつぶして丸め、小豆の
あんなどで包んだものです。

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、
秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

いよいよ今年度も最後の月となりましたね。3月は1年
間のまとめの月です。みなさん、1年間の食生活をふり
返ってみましょう。

- ①朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？
- ②食事の前の手洗いはしっかりできましたか？
- ③給食当番の仕事をきちんとできましたか？
- ④よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？
- ⑤栄養バランスを考えて、食べることができましたか？

これからも食べることを大切に、じょうぶな体を作って
いきましょう。

卒業おめでとうございます

6年生はもうすぐ卒業ですね。
3月の給食は6年生のリクエスト献立（きなこあげパン、
ココアあげパン、わかめごはん、からあげなど）、お祝
い献立で卒業をお祝いします。小学校最後の給食を先生
や友達と楽しんで食べてください。給食の時間を小学校
生活の思い出の1ページに刻んでくださいね。