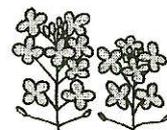




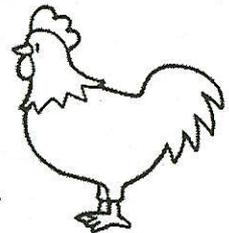
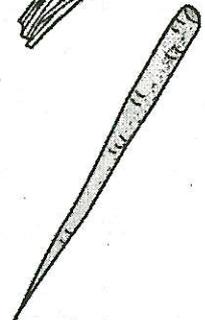
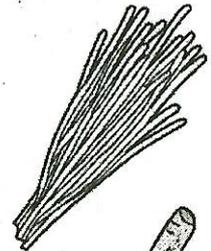
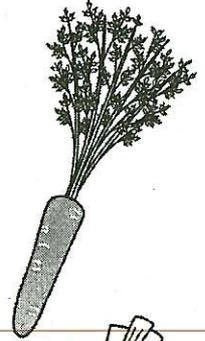
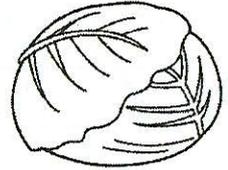
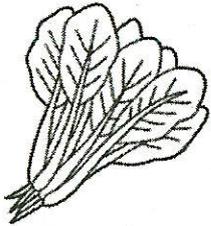
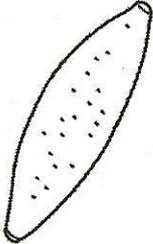
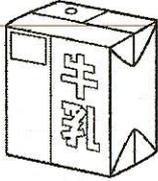
| 日                                                  | 曜日 | 献立名            |    |                                                                                                        | 主な材料とその働き                                                      |                                               |                                                                    | 栄養価             |              |               |     |
|----------------------------------------------------|----|----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----|
|                                                    |    | 主食             | 牛乳 | 副食                                                                                                     | (黄)<br>エネルギーに<br>なる                                            | (赤)<br>体をつくる                                  | (緑)<br>体の調子を<br>整える                                                | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 塩分<br>(g)     |     |
| 2                                                  | 月  | ごはん            | ○  | さわらのさいきょうやき<br>すましじる *ソフール<br>なのはなのごまあえ                                                                | こめ ごま<br>さとう                                                   | ぎゅうにゅう さわら<br>とうふ とりになく<br>なると みそ<br>スキムミルク   | にんじん えのきだけ<br>ほうれんそう<br>キャベツ なのはな                                  | 633             | 33.1         | 2.0           |     |
| 世界を味わおう献立<br>【日本】                                  |    |                |    | ●3月3日は桃の節句(ひな祭り)です。桃の節句の代表的な食べ物、ちらし寿司、ひし餅、ひなあられ、蛤のお吸い物、甘酒などです。これらの食べ物には、女の子の健やかな成長や長寿、厄除けの願いが込められています。 |                                                                |                                               |                                                                    |                 |              |               |     |
| 3                                                  | 火  | ちらしずし          | ○  | えびフライ<br>しらたまじる<br>ごぼうとぎゅうにくのもの (ひながし)                                                                 | こめ さとう<br>あぶら パンこ<br>でんぶん こむぎこ<br>しらたまもち                       | ぎゅうにゅう とりになく<br>なると あぶらあげ<br>えび ぎゅうにく         | にんじん たけのこ<br>れんこん かんぴょう<br>しいたけ たまねぎ<br>ほうれんそう ごぼう<br>ながねぎ         | 660             | 30.4         | 3.3           |     |
| 4                                                  | 水  | *コッペパン         | ○  | スペインふうオムレツ<br>こかぶのシチュー<br>ほうれんそうソテー                                                                    | パン じゃがいも<br>でんぶん あぶら                                           | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく ベーコン                       | たまねぎ ほうれんそう<br>かぶ かぶのは<br>マッシュルーム<br>にんじん コーン                      | 667             | 25.2         | 2.8           |     |
| 5                                                  | 木  | ごはん            | ○  | かぼちゃひきにくフライ<br>かとりのごたくさんじる *さくらゼリー<br>きんぴらぶたれんこん                                                       | こめ さとう パンこ<br>こむぎこ あぶら<br>みずあめ ゼリー                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく                           | かぼちゃ たまねぎ<br>キャベツ にんじん<br>だいこん れんこん<br>マッシュルーム<br>さくらんぼ レモン        | 667             | 27.8         | 2.2           |     |
| 6                                                  | 金  | ごはん            | ○  | まるオムレツ<br>チキンカレー<br>はなやさいサラダ (サウザンドレッシング)                                                              | こめ みずあめ<br>あぶら でんぶん<br>じゃがいも<br>カレーウ                           | ぎゅうにゅう たまご<br>スキムミルク<br>とりにく こなチーズ            | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー きゅうり<br>カリフラワー                    | 683             | 27.4         | 2.9           |     |
| 9                                                  | 月  | ごはん            | ○  | じゃがバターちやきん<br>マーボ豆腐 *レモンゼリー<br>チョレギサラダ                                                                 | こめ じゃがいも<br>こむぎこ でんぶん<br>あぶら バター さとう<br>ごまあぶら ごま<br>ドレッシング ゼリー | ぎゅうにゅう たまご<br>とうふ ぶたにく<br>みそ わかめ              | グリーンピース にんにく<br>しょうが にんじん<br>しいたけ たけのこ<br>なら ながねぎ レモン<br>キャベツ きゅうり | 661             | 24.8         | 2.8           |     |
| 10                                                 | 火  | ごはん            | ○  | ぎょうざ②<br>たまごとコーンのちゅうかスープ<br>チンジャオロース                                                                   | こめ こむぎこ<br>あぶら でんぶん<br>さとう                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ベーコン<br>とうふ たまご<br>ぎゅうにく       | キャベツ しょうが<br>にんにく ながねぎ<br>なら チンゲンサイ<br>コーン たけのこ<br>にんじん ピーマン       | 689             | 27.2         | 2.5           |     |
| 11                                                 | 水  | きなこ<br>あげパン    | ○  | マカロニクリームに<br>ポテトツナのサラダ (フレンチドレッシング)<br>*りんご                                                            | パン あぶら<br>さんおんとう<br>マカロニ じゃがいも                                 | ぎゅうにゅう きなこ<br>とりにく ツナ                         | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>りんご                                      | 741             | 27.5         | 2.3           |     |
| ★あげパン用にビニール袋と手袋(クラスに1組)がつかます。                      |    |                |    |                                                                                                        |                                                                |                                               |                                                                    |                 |              |               |     |
| 12                                                 | 木  | ごはん            | ○  | ほきちぐさやき<br>あじつみれととうふのみそしる<br>えだまめサラダ *ヨーグルト                                                            | こめ でんぶん<br>パンこ マヨネーズ<br>ごま ドレッシング<br>さとう                       | ぎゅうにゅう ほき<br>みそ あじ たら<br>とうふ スキムミルク           | にんじん みつば<br>ながねぎ しょうが<br>たまねぎ だいこん<br>こまつな えだまめ<br>キャベツ            | 659             | 32.3         | 2.3           |     |
| 13                                                 | 金  | ごはん            | ○  | とりのからあげ②<br>さつまじる<br>マヨおひたし                                                                            | こめ でんぶん<br>あぶら さつまいも<br>さとう ドレッシング                             | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく とうふ<br>みそ ハム たまご<br>かつおぶし | にんにく しょうが<br>にんじん だいこん<br>こまつな ほうれんそう<br>もやし                       | 700             | 32.3         | 2.5           |     |
| 16                                                 | 月  | ごはん            | ○  | シルバーレモンふうみやき<br>すいとん *いちごゼリー<br>にんじんしりしり                                                               | こめ マヨネーズ<br>パンこ すいとん<br>あぶら さとう<br>ゼリー                         | ぎゅうにゅう<br>シルバー とりにく<br>ぶたにく たまご               | パセリ レモン なら<br>にんじん だいこん<br>ごぼう しめじ いちご<br>こまつな ながねぎ                | 659             | 29.0         | 2.5           |     |
| 17                                                 | 火  | ごはん            | ○  | さばのみそに<br>さわにわん<br>ごもくに                                                                                | こめ さとう<br>あぶら じゃがいも                                            | ぎゅうにゅう さば<br>みそ ぶたにく<br>くきわかめ とりにく<br>さつまあげ   | にんじん たまねぎ<br>もやし ごぼう<br>だいこん えのきだけ<br>たけのこ えだまめ                    | 670             | 32.1         | 2.7           |     |
| 18                                                 | 水  | *こくとう<br>しょくパン | ○  | にくだんごトマトソース②<br>カレーポターージュ<br>おまめのソテー                                                                   | パン こくとう<br>パンこ さとう<br>バター あぶら                                  | ぎゅうにゅう<br>とりにく ひよこめ<br>ベーコン                   | たまねぎ トマト<br>にんじん コーン<br>パセリ えだまめ                                   | 664             | 30.2         | 2.9           |     |
| 19                                                 | 木  | ごはん            | ○  | いりたまご<br>とんじる<br>とりそぼろ                                                                                 | こめ あぶら<br>さとう さといも<br>ごま                                       | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく とうふ<br>みそ とりにく             | にんじん だいこん<br>ごぼう ながねぎ<br>えだまめ しいたけ<br>しょうが                         | 650             | 29.4         | 2.4           |     |
| ★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。     |    |                |    |                                                                                                        |                                                                |                                               |                                                                    | 今月の平均           | 671          | 29.1          | 2.5 |
| ★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。           |    |                |    |                                                                                                        |                                                                |                                               |                                                                    | 児童8~9歳の<br>基準値  | 650          | 21.1~<br>32.5 | 2未満 |
| ★魚には骨があります。注意して食べましょう。                             |    |                |    |                                                                                                        |                                                                |                                               |                                                                    |                 |              |               |     |
| ★3月分の給食費の引き落としは3月31日(火)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。 |    |                |    |                                                                                                        |                                                                |                                               |                                                                    |                 |              |               |     |



寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



### 3月分給食用食材の産地(予定)



| 品名      | 産地(予定)           |
|---------|------------------|
| 米       | 香取市              |
| 牛乳      | 千葉県              |
| じゃが芋    | 北海道              |
| さつまいも   | 香取市              |
| キャベツ    | 千葉県 茨城県 愛知県 鹿児島県 |
| きゅうり    | 千葉県              |
| ごぼう     | 茨城県              |
| 大根      | 千葉県 茨城県          |
| チンゲンサイ  | 千葉県 茨城県          |
| にら      | 香取市              |
| 玉ねぎ     | 北海道              |
| にんじん    | 香取市              |
| 青ピーマン   | 茨城県              |
| えのき茸    | 長野県              |
| 緑豆もやし   | 栃木県              |
| かぶ      | 千葉県              |
| こまつな    | 香取市              |
| 長ねぎ     | 香取市 千葉県          |
| マッシュルーム | 香取市              |
| 豚肉      | 千葉県              |
| 鶏肉      | 香取市 千葉県 青森県 北海道  |
| 牛肉      | オーストラリア          |

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。