

平成30年 3月分 学校給食献立表

日付	3月1日(木)		3月2日(金)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)		3月8日(木)		3月9日(金)		3月12日(月)		
献立名	牛乳 白飯 豚汁 えびのケチャップかけ 野菜のごまあえ		牛乳 さけたいこんのご飯 春のすまし汁 鶏肉の煮物 いちごミルクかん		牛乳 白飯 けんちん汁 そばの煮 もやしのおえもの		りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ		牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ ひじきの落とし揚げ たんかん		牛乳 白飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 菜の花のおえもの		牛乳 ハヤシライス 発芽玄米入りご飯 ハッシュポテト カリフラワーソーテー ヨーグルト		牛乳 白飯 梅干し もずく汁 高野豆腐のオランダ煮		
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 15 緑豆もやし 20 にんじん 15 ごぼう(さきがき) 5 つきこんじやく 5 葉ねぎ 10 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいこん 20 しょうゆ(淡) 0.8 塩 3 清酒 0.5 水 101	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきこんじやく 5 葉ねぎ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 わかめ(干) 0.5 豆腐 20	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 にんじん 5 きやべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 4 ごま油 0.2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 平めんビーフン 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 にんじん 10 にんじん 5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 塩 0.4 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 サラダ油 130 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 3 葉ねぎ 10 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 3 ごしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 0.3 にんにく 0.5 水 70	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 もずく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 水 8	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豆 20 菜の花 15 ほうれんそう 10 花かつお 2 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 0.3 にんにく 0.5 水 70	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 もずく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 水 8	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20		
料	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	
名	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きやべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	
エネルギー	658 kcal		584 kcal		555 kcal		487 kcal		631 kcal		505 kcal		693 kcal		544 kcal		
たんぱく質	28.2 g		29.1 g		22.6 g		18.7 g		20.5 g		17.4 g		25 g		20.7 g		

※栄養三色(〇□△)
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 ○・・・赤色の食品(血や肉にもなる食品)
 □・・・黄色の食品(熱や力にもなる食品)
 △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費:1食あたり 250円

日付	3月13日(火)		3月14日(水)		3月15日(木)	
献立名	牛乳 赤飯 ごまお そうめん汁 かんぴょうの炒め煮 黒豆(しぼり)		牛乳 白飯 ワタンスープ 厚揚げの炒め煮 ぶどうかん		牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はくさいのおえもの	
材	牛乳 1本 赤飯(α米) 80 ごまお 1袋 そうめん 10 たまねぎ 25 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 ワタンスープ 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20
料	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10
名	黒豆(しぼり) 1袋	黒豆(しぼり) 1袋	黒豆(しぼり) 1袋	黒豆(しぼり) 1袋	黒豆(しぼり) 1袋	
エネルギー	581 kcal		587 kcal		571 kcal	
たんぱく質	19.2 g		22.8 g		19.4 g	

3月2日(金)の献立 桃の節句・ひな祭りの行事食
 ひなまつりに飾るひし餅の色は、下から緑、白、桃色となっています。緑は大地に芽吹いた若葉、白は雪、桃色は桃の花をあらわし、雪の下には若葉が芽吹き、雪の上には花が咲く、という春の風景をしめしたのと言われてます。
 この日の献立では、菜の花やいちごといった春を感じる食材を使い、ご飯や豆腐の白、菜の花の緑、いちごミルクかんの桃色で、三色をそろえています。



～給食のレシピ紹介～
 いちごミルクかん
 <材料(5人分)> かんてん 4g さとう 40g いちご 120g 牛乳 120g 水 300g
 <作り方> ①かんてんは洗い、水につけてふやかしておく ②いちごは牛乳と一緒にミキサーで攪拌する。 ③分量の水で寒天を煮溶かし、砂糖も加えて溶かす。 ④②のいちごミルクを加えよく混ぜあわせ容器に入れる。 荒熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

3月13日(火)の献立
 日本には、お祝い事がある時には赤飯を炊いて祝う風習があります。この日には6年生の卒業おめでとう、1年から5年生の修了おめでとうの意味を込めて赤飯を炊きます。赤飯はもち米に小豆を加え、一緒に蒸したり炊いたりして作ります。赤飯がうすらと赤く色づいたのは小豆から出た色です。赤い色は邪気を払う力が宿っていると考えられ、おめでたい色とされています。

1年間のふり返り チェックシート

一年間の給食をふり返り、下の【 】を参考に口の中に記入しましょう。
 【よくできた◎ 大体できた○ たまにできた△ 全然できなかった×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。 	好き嫌いをせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。 	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 	正しい食器の置き方、はしの特ち方で食べることができた。