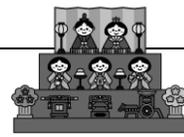




日	曜日	こ ん だ て 	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
3	月	《ひなまつり献立》 ちらし寿司 さわらの西京焼き ★花やかでいろいろな食材のすまし汁 ひしもちいろいろ 	牛乳 たまご 油揚げ のり さわら みそ ぶた肉 とうふ	米 さとう 油 ごま さと芋 こんにやく あられ麩 小麦粉 米粉 でん粉	れんこん かんぴょう にんじん しいたけ さやえんどう 白菜 えのき ねぎ いちご	609 27.2 2.1	3がつ3かは、ひなまつりです。 ちらしすしと、3しょくのひしもちいろいろをつくりまします。
4	火	《たてわり班給食》 シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ 	牛乳 ベーコン あさり イカ まぐろの油漬け レバー 大豆	米 麦 油 バター でん粉 さとう じゃがいも ごま	玉ねぎ マッシュルーム パセリ しょうが にんじん ブロッコリー ホールコーン キャベツ かぶ 小松菜	582 24.1 2.7	たてわりはんで、きゅうしょくをたべます。 みんなで6ねんせいのそつぎょうをおいおいし、こうりゅうをふかめましよう。
5	水	《6年生献立》 炊き込みごはん たまご焼き れんこんのきんぴら 豚汁 いちご	牛乳 油揚げ ひじき ぶた肉 とうふ たまご さつま揚げ わかめ みそ	米 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも さつま揚げ わかめ こんにやく ごま こんにやく	ごぼう しめじ にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜 れんこん さやいんげん 大根 ねぎ いちご	592 24.5 2.4	2がつきのセレクトきゅうしょくは、あげパンです。 きな粉かココア、どちらかをえらびます。
6	木	《セレクト給食》 きな粉あげパン/ココアあげパン 中華五目スープ 中華野菜炒め はるか 	牛乳 きな粉 ひじき ぶた肉 とうふ	コッペパン 油 さとう パン粉 でん粉 ごま油 はるさめ	玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ はるか 	570 23.7 2.2	
7	金	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干しのしゃきしゃきとえ 根菜のみそ汁 デコポン	牛乳 おかか 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 とうふ たまご 茎わかめ ハム 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう ごま パン粉 油 でん粉 さつまいも	小松菜 しょうが 玉ねぎ にんじん 切干し大根 きゅうり キャベツ もやし しいたけ ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ デコポン	636 26.8 2.1	とりにくととうふのつくねあげ とりひきにくと・とうふ・しょうが・にらなどをこねて、あぶらであげました。
10	月	ドライカレー 大根サラダ キャベツと卵のスープ	牛乳 大豆 とり肉 ダイスチーズ まぐろの油漬け ベーコン たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご グリーンピース 大根 ホールコーン きゅうり 小松菜 キャベツ パセリ	589 25.1 2.4	ドライカレー すいぶんのすくないカレーです。
11	火	ごはん サバのごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	牛乳 サバ ハム おかか ぶた肉 生揚げ	米 麦 さとう でん粉 ごま 油 こんにやく さといも	しょうが 菜ばな 小松菜 にんじん キャベツ ホールコーン ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 清見オレンジ	576 26.8 2.2	なのはなのあえものはるがしゅんの「なばな」をつかってあえものをつくりまします。
12	水	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁 	牛乳 ぶた肉 えび とうふ ハム 粉寒天 豆乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	587 25.2 1.7	ししゃものせんちゃあげししゃもに、まっちゃんをまぶしてあげます。
13	木	《郷土料理：静岡県》 ごはん ししゃもの煎茶揚げ ほうれん草の和え物 静岡おでん 	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ ぶた肉 生揚げ 黒はんぺん ちくわ さつま揚げ こんぶ 青のり おかか	米 麦 小麦粉 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも こんにやく 黒さとう	しめじ キャベツ ほうれん草 にんじん もやし 大根	599 28.6 1.7	しずおかおでん くろはんぺんをつかいます。 あおりの・おかかをかけてたべます。
14	金	《二之江ベーカリー》 手作りツナマヨコーンパン 豚肉といんげん豆のスープ煮 スパゲティソテー 	牛乳 豆乳 まぐろの油漬け ぶた肉 ウィンナー 白いんげん豆 ベーコン	強力粉 小麦粉 さとう 油 卵無マヨネーズ じゃがいも スパゲッティ バター オリーブ油	ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ バジル にんにく 小松菜	599 23.5 2.1	こんげつのにのえベーカリーは、まぐろのあぶらづけ・マヨネーズ・コーンをつかったパンです。
17	月	《6年生献立》 ごはん サケの塩焼き 小松菜ともやしのからし和え 油揚げとねぎのみそ汁 	牛乳 サケ ハム 油揚げ とうふ みそ わかめ	米 麦 ごま油 さつまいも	大根 にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜	564 25.0 2.2	やさいたっぶりたんめんしおあじのスープで、やさいをにて、めんといっしょにたべます。 いろいろなやさいがたっぶりはっています。
18	火	野菜たっぷりタンメン 揚げぎょうざ ごまドレッシングサラダ バナナ 	牛乳 ぶた肉 わかめ ハム	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうざの皮 でん粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし にら しいたけ しめじ 小松菜 きゅうり バナナ	571 23.5 1.9	あげぎょうざ きゅうしょくしつで、1つずつ、つつんで、あぶらであげます。
19	水	ピザトースト 魚介のチャウダー 野菜ソテー オレンジ 	牛乳 ベーコン ピザチーズ タコ あさり イカ 豆乳 生クリーム まぐろの油漬け	食パン バター 油 じゃがいも シェルマカロニ 小麦粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん 白菜 かぶ ブロッコリー しめじ ホールコーン 小松菜 キャベツ オレンジ	574 25.7 2.4	ぎょかいのチャウダー タコ・あさり・イカをつかったチャウダーです。 

21	金	そつぎょう しんきゅう いわ こんだて 《卒業・進級お祝い献立》 せきはん とり 赤飯 鶏のから揚げ もやしとじゃこの和え物 こうはく じる 紅白はんぺんのすまし汁 フルーツ寒天	牛乳 ささげ とり肉 わかめ しらす おかか あられはんぺん 粉寒天	米 もち米 ごま でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう	しょうが 小松菜 もやし 大根 にんじん ねぎ りんごジュース みかん缶 パイン缶	579 23.8 2.6	6ねんせいのそつぎょう と、1～5ねんせいのし んきゅうをおいおいし て、せきはんをつくりま す。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。			平均栄養価 エネルギー 588kcal たんぱく質 25.3g 塩分 2.2g				

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

ねんかん きゅうしょく 1年間の給食を振り返ろう

ただ 正しい食事のマナーや食習慣は身に付きましたか？

しんがくねん 新学年にむけて、もう一度確認しましょう。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に
使われる、2枚のからが
ピッタリと合う貝は？

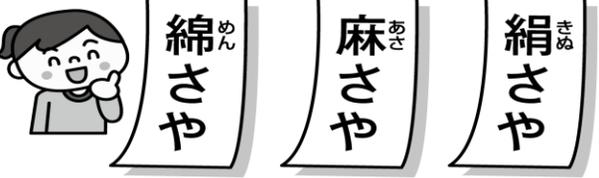
① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ



3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の
名前は？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや



3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、
間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ



3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日
どのぐらいの水があれば良い？

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)



3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、
花の名がついたこのもちのことを、
何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ



3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、
同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト



こたえ Q1=②(「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=②(秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

