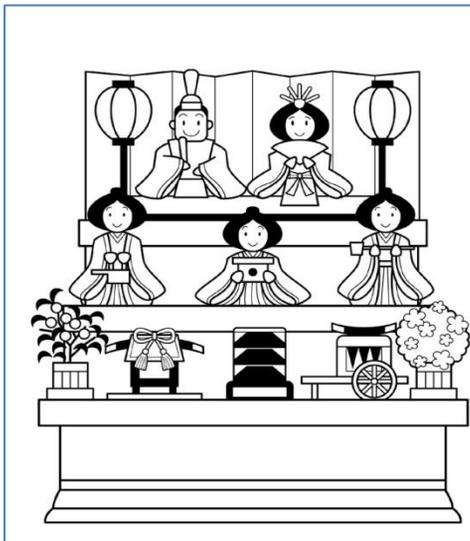


学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校						
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質						
1	火	はちみつパン やさしいんげんまめのスープ スパイシーフィッシュ フレンチサラダ	とりにく しろいんげんまめ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラ	たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう	あぶら	610	784	27.8	34.9				
2	水	ごはん ジャがいものちゅうかに ごまじゃこサラダ くだもの	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン くだもの	ごはん ジャがいも さとう てんぷら	ごまあぶら ごま	674	830	25.5	30.7				
3	木	くろざとうパン はるさめスープ はるさめのソース ほうれんそうのソテー ひなあられ	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ きくらげ	パン しらだまもち さとう ひなあられ はるさめ	あぶら	629	761	26.7	31.1				
4	金	ポークカレー (むぎ ごはん) りんごサラダ	とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり りんご	ごはん むぎ あぶら	あぶら	791	939	24.6	27.9				
7	月	ごはん あつあげとやさいのうまに ちくさやき ごますあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ ほうれんそう	たけのこ もやし しいたけ	ごはん さといも さとう	あぶら ごま	691	836	26.4	31.1				
8	火	パンパン ジャがいものベーコン に いんげんとエリンギのソテー りんご	ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ りんご グリーンピース コーン エリンギ	パン ジャがいも	あぶら	643	808	20.7	25.4				
9	水	ごはん さつまじり あじのこうみやき ブロッコリーのおひたし	とりにく あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	こんにゃく たけのこ ごぼう にんにく しょうが キャベツ	ごはん さつまいも ごまあぶら	675	812	29.0	32.7					
10	木	コッペパン ちゃんぽん いわしのうめのかあげ あますはくさい	ぶたにく かまぼこ んぷら	ぎゅうにゅう こいわし	ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ はくさい	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	645	761	28.2	33.2				
11	金	ごはん のっぺしり ぶたにくとやさいのみそいため	とりにく あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たけのこ こんにゃく キャベツ たけのこ	ごはん さといも てんぷら さとう	あぶら	630	774	25.3	30.4				
14	月	せきはん すましじり いそのかあえ さわらのレモンソース おいおいデザート	あずき かまぼこ さわら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう ねぎ	たまねぎ キャベツ レモン	ごはん さとう でんぷら デザート	あぶら ごま	698	796	27.9	30.6				
15	火	たまごパン しろいんげんまめとウイナーのトマトに はなやさいサラダ チキンピカタ	ウイナー しろいんげんまめ ピカタ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー	パン ジャがいも さとう	あぶら	646		24.5					
16	水	かやくごはん (むぎ ごはん) うらかみそぼろ	みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし ごぼう	ごはん むぎ さとう てんぷら	あぶら ごま	608	761	26.4	32.0				
17	木	コッペパン スープスパゲティ ジャーマンポテト りんご	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン りんご	パン スパゲティ	オリーブオイル		733		26.7				
18	金	ごはん ワンタンスープ マーボーはるさめ オレンジ	ぶたにく あいびきに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ たけのこ きくらげ オレンジ	ごはん ワンタン はるさめ さとう	あぶら	637	776	21.1	24.9				
22	火	コッペパン はっぼうさい きびなごのからあげ バナナ	ぶたにく えび か かまぼこ うす らのたまご	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ちんげんさい	はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ	パン さとう てんぷら	あぶら ごま	686	748	31.6	35.9				
23	水	ピピンバ (むぎ ごはん) わかめじり	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし えのき たまねぎ	ごはん むぎ あぶら	あぶら	592	706	22.7	26.8				
								平均栄養価	657	788	24.1	28.3				



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

今月のお弁当の日 (お弁当の用意をお願いします)

3月 1日 (火) 江迎のお弁当の日

3月11日 (金) 鹿町のお弁当の日

1日は、鹿中3年生のバイキング給食

11日は、江中3年生のバイキング給食

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やさげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。