平成29年度

# 3月学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

| 日 | ようび | こんだてめい | 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質 | 血や肉になるもの(赤) 2群・無機質 | 体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン | 体の調子を整えるもの(緑) 4群・ビタミンC | 熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物 | 熱や力になるもの(黄) 6群・脂質 | 小学校 エネルギーkcal / たんぱく質g | 中学校 エネルギーkcal / たんぱく質g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | コッペパン　やきそば<br>はくさいサラダ　かたぬきチーズ | ぶたにく<br>ちくわ | ぎゅうにゅう<br>かたぬきﾁｰｽﾞ | にんじん | キャベツ　もやし<br>たまねぎ　はくさい<br>きゅうり　コーン | コッペパン<br>さとう<br>めん | あぶら | 592<br>23.8 | 723<br>28.2 |
| 2 | 金 | **ごはん**　すましじる<br>いわしのうめに　いそかあえ<br>ひなあられ | かまぼこ<br>とうふ<br>いわしのうめに | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな | たまねぎ　えのき | **こめ**<br>さとう<br>ひなあられ | ごま | 618<br>22.6 | 768<br>27.1 |
| 5 | 月 | **カツカレー**（むぎ**ごはん**）<br>フレンチサラダ | とんかつ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく　たまねぎ<br>キャベツ　きゅうり | **こめ**　むぎ<br>**じゃがいも**<br>さとう | あぶら | 744<br>22.7 | 936<br>27.4 |
| 6 | 火 | はちみつパン　ちゃんぽん<br>**だいずといりにやき**　オレンジ | ぶたにく<br>てんぷら<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>**いりこ** | にんじん<br>ねぎ | たまねぎ　キャベツ<br>きくらげ　もやし<br>オレンジ | はちみつパン<br>さとう<br>めん | あぶら<br>アーモンド | 645<br>29.0 | 856<br>37.5 |
| 7 | 水 | **ビビンバ**<br>わかめスープ | とうふ<br>かまぼこ<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ　えのき<br>しょうが　もやし<br>にんにく | **こめ**<br>さとう | ごま<br>ごまあぶら | 584<br>24.6 | 738<br>30.3 |
| 8 | 木 | コッペパン　じゃがいものﾍﾞｰｺﾝに<br>オムレツ　**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲのじゃこいため** | ベーコン<br>オムレツ | ぎゅうにゅう<br>**しらすぼし** | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 663<br>25.3 | 819<br>30.6 |
| 9 | 金 | **ごはん**　のっぺいじる<br>さんまのゆずみそに<br>おかかあえ　**鹿町弁当の日** | とりにく<br>あつあげ<br>さんまゆずみそに<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>ブロッコリー | だいこん　こんにゃく | **こめ**　さとう<br>さといも<br>でんぷん | | 627<br>26.6 | 786<br>32.4 |
| 12 | 月 | **せきはん**　やさいわん<br>きびなごフライ　ごまずあえ<br>おいわいデザート | あずき<br>とりにく<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>きびなごﾌﾗｲ | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ　ごぼう<br>だいこん　しいたけ<br>はくさい | **こめ** もちごめ<br>さとう<br>デザート | あぶら<br>ごま | 602<br>21.8 | 753<br>26.8 |
| 13 | 火 | くろざとうパン　ポークビーンズ<br>アーモンドあえ　バナナ | ぶたにく<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト | たまねぎ　もやし<br>キャベツ　バナナ | くろざとうﾊﾟﾝ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>アーモンド | 594<br>23.7 | 777<br>30.4 |
| 14 | 水 | **ごはん**　とうふだんごスープ<br>マーボーはるさめ | とうふ<br>とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう<br>ピーマン | たまねぎ　しいたけ<br>たけのこ　きくらげ<br>しょうが | **こめ**　さとう<br>しらたまこ<br>はるさめ | ごまあぶら | 622<br>20.9 | 781<br>25.3 |
| 15 | 木 | パインパン　**コーンポタージュ**<br>かぼちゃひきにくフライ<br>ゆでブロッコリー | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ<br>ひきにくフライ | たまねぎ　コーン<br>ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | パインパン<br>**じゃがいも** | あぶら | 669<br>23.8 | 915<br>30.8 |
| 16 | 金 | **おやこどん**（むぎ**ごはん**）<br>ひじきサラダ　りんご | とりにく<br>**たまご**<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>ねぎ | たまねぎ　しいたけ<br>きゅうり　コーン<br>りんご | **こめ**　むぎ<br>さとう<br>でんぷん | ごまあぶら | 608<br>23.1 | 763<br>28.3 |
| 19 | 月 | **ごはん**　**ぶたじる**<br>さわらのレモンソース<br>いんげんのごまあえ | ぶたにく<br>あつあげ<br>**みそ**　さわら | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん<br>ねぎ | しょうが　ごぼう<br>だいこん　こんにゃく | **こめ**　さとう<br>さといも<br>でんぷん | あぶら<br>ごま | 697<br>29.6 | 841<br>33.6 |
| 20 | 火 | コッペパン　カレーうどん<br>はなやさいサラダ　オレンジ | ぶたにく<br>てんぷら | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー<br>ねぎ | たまねぎ　コーン<br>カリフラワー<br>オレンジ | コッペパン<br>うどん　さとう<br>でんぷん | あぶら | 603<br>24.1 | 750<br>29.6 |
| 21 | 水 | **春分の日** | | | | | | | | |
| 22 | 木 | コッペパン　**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲのｽｰﾌﾟ**<br>ジャーマンポテト　いちごジャム | ぶたにく<br>**たまご**<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ<br>パセリ | たまねぎ | コッペパン<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>いちごジャム | あぶら<br>ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ | 646<br>22.9 | 788<br>27.8 |
| | | | | | | | 平均栄養価 | | 634<br>24.3 | 799<br>29.7 |

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

【今月の献立について】

2日（金）・・・ひなまつりの献立です。ひなあられをつけています。

12日（月）・・・卒業お祝いメニューです。赤飯とお祝いデザートをつけています。

19日（月）・・・食育の日です。旬の魚「さわら」を使った献立にしています。

**お弁当の日(お弁当の用意をお願いします)**

**＊3月9日(金)：鹿町の弁当の日**
（江中３年バイキング給食）

## 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。

## ＼ 1年間の給食をふり返ろう ／

給食はみなさんが元気に成長できるようにとエネルギーや栄養素を考えて作られています。毎日の残さずしっかり食べましたか？