

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	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)		エネルギー kcal	エネルギー kcal		
			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	たんぱく質 g	たんぱく質 g		
1	金	 ごはん すましじる いわしのうめに いそかあえ ひなあられ	いわし とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ごまつな ねぎ	にんじん	たまねぎ しょうが	ごめ ひなあられ さとう	ごま あぶら	616	764	
4	月	 むぎ ごはん カツカレー フレンチサラダ	とんかつ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	たまねぎ りんご	ごめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ あぶら	751	949	
5	火	 パインパン ポテトとキャベツのスープ パンネのミートソース ヨーグルト	あいびきに ベーコン グレートザン	ぎゅうにゅう ソフール	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	キャベツ	パインパン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	643	800	
6	水	 ごはん あつあげとやさいのうまに もやしのごまあえ ひじきのり	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじきのり	ごまつな きぬさや	にんじん	もやし れんこん	たまねぎ えりんぎ	ごめ さといも さとう	あぶら ごま	663	818
7	木	 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ しろみざかなフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	たまねぎ たけのこ	パーカーハウスパン 外カリソース あぶら		707	863	
8	金	 ごはん みそじる 鹿町弁当の日 さばのしょうがに きんぴらごぼう	さば とうふ みそ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	だいこん	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	669	842	
11	月	 せきはん やさいわん きびなごフライ ごまずあえ おいおいゼリー	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	だいこん ごぼう	せきはん ゼリー さとう	あぶら ごま	601	753	
12	火	 コッペパン スパゲティナポリタン ビーンズサラダ ソフトチョコ	ぶたにく ミックス ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり	キャベツ しめじ	ジャハパン がグティ さとう マーシャルピンズ	オリーブオイル あぶら あぶら	773	849	
13	水	 ごはん わかめじる ビビンバ	ぎゅうにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ	たまねぎ	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	634	789	
14	木	 くろざとうパン ちからうどん カリポリイリコアーモンド 中学校卒業	とりにく もち かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ	くろざとうパン うどん さとう	アーモンド あぶら	687	845		
15	金	 ごはん じゃがいものちゅうかに しゅうまい はくさいサラダ	しゅうまい あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい きゅうり	たまねぎ とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	700	898	
18	月	 ごはん だじる あじのレモンソース いんげんのごまあえ	あじ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが	こんにゃく レモン	ごめ さといも さとう でんぶん	あぶら ごま	686	829	
19	火	 コッペパン ちゃんぽん はるまき きゅうり 小学校卒業式	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ きくらげ	キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん	あぶら	655	790	
20	水	 むぎ ごはん ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	オレンジ とうもろこし グリーンピース	ごめ むぎ さとう	ハヤシルウ あぶら	649	814	
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										平均栄養価	674	829
											23.5	28.5

【今月の献立について】



1日(金)・・・ひなまつりの献立です。ひなあられをつけています。

13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。

お弁当の日(お弁当の用意をお願いします)

*3月8日(金): 鹿町の弁当の日
(江中3年バイキング給食)

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
あ 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？

