令和２年

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 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	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
2	月	**ちらしずし**（きざみのり）　すましじる ふんわりやさいあげ　ひなあられ	ふんわりやさいあげ とうふ かまぼこ きんしたまご	ぎゅうにゅう わかめ きざみのり	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ　ごぼう れんこん　しいたけ	**こめ** ひなあられ さとう	あぶら	663 21.0	852 25.9
3	火	コッペパン　スパゲティナポリタン ビーンズサラダ　いちごジャム	ぶたにく きんときまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ　キャベツ きゅうり　マッシュルーム	コッペパン スパゲティ いちごジャム さとう	オリーブオイル あぶら	686 26.1	854 31.9
4	水	**カツどん**（**むぎごはん**） あまずはくさい　中学校のみ：ヨーグルト	**たまご** カツ かまぼこ こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ （ヨーグルト）	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい しいたけ	**こめ** むぎ さとう でんぷん	あぶら	649 27.2	934 35.9
5	木	しょくパン　とうもろこしのスープ **じゃがチーズ**　バナナ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	バナナ　たまねぎ とうもろこし	しょくパン **じゃがいも**	オリーブオイル	666 23.5	804 28.2
6	金	**ごはん　のっぺいじる** さんまのかんろに いそかあえ　**鹿町地区 お弁当の日**	さんまのかんろに あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう ねぎ にんじん	**だいこん**　もやし こんにゃく	**こめ** さといも でんぷん さとう	ごま	644 25.7	792 31.0
9	月	**ごはん　じゃがいものそぼろに** ちぐさやき　**ごまじゃこサラダ**	ちぐさやき ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう **しらすぼし**	ブロッコリー いんげん にんじん	たまねぎ　こんにゃく キャベツ	**こめ** **じゃがいも** さとう	ごま	725 29.4	890 35
10	火	たまごパン　ごもくビーフン **だいこんサラダ**　オレンジ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	オレンジ　**だいこん** キャベツ　たまねぎ もやし　しいたけ	たまごパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	596 24.3	792 31.8
11	水	**ごはん**　うおそうめんじる かぼちゃひきにくフライ　ひじきサラダ	うおそうめん	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃフライ こまつな にんじん	きゅうり　たまねぎ はくさい　とうもろこし しいたけ　たけのこ	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	643 17.2	766 19.8
12	木	ビビンバ（**ごはん**・やきにく・ナムル） わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　もやし えのきたけ　おろししょうが おろしにんにく	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	592 25.5	752 31.8
13	金	**せきはん**　やさいわん おさかなぎょうざ　ごまずあえ おいわいデザート	おさかなぎょうざ とりにく かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　だいこん たまねぎ　しいたけ	**こめ** おいわいデザート さとう もちごめ	あぶら ごま	613 21.2	784 26.7
16	月	**ごはん　やかましいみそしる** さわらのレモンソース　おひたし	さわら とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ　キャベツ レモン　えのきたけ	**こめ** さつまいも さとう	あぶら	662 25.6	802 30.7
17	火	パインパン　**イタリアンスープ** ペンネのミートソース りんご　**中学校 卒業式**	**たまご** ぶたにく　ベーコン きんときまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト ほうれんそう	りんご　たまねぎ とうもろこし　マッシュルーム おろしにんにく	パインパン ペンネ パンこ さとう	あぶら	630 24.9	789 30.7
18	水	**ごはん**　あつあげとやさいのうまに かつおあえ ひじきのり　**小学校 卒業式**	あつあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじきのり	ブロッコリー いんげん にんじん	たまねぎ　キャベツ れんこん	**こめ** さといも さとう	あぶら	662 25.8	817 31.4
19	木	くろざとうパン **じゃがいものベーコンに** アスパラサラダ　バナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん アスパラガス	バナナ　たまねぎ きゅうり　マッシュルーム	**じゃがいも** くろざとうパン さとう	オリーブオイル あぶら	623 20.1	825 25.2
20	金	**春分の日**								
23	月	ハヤシライス（**むぎごはん**） 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	オレンジ　たまねぎ キャベツ　とうもろこし マッシュルーム　おろしにんにく	**こめ** むぎ さとう	ハヤシルウ あぶら	650 20.2	814 24.4
24	火	**修了式**　※給食はありません								

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価	647 23.8	818 29.4

【今月の献立について】

2日（月）・・・ひなまつりの献立です。ちらし寿司とひなあられをつけています。

13日（金）・・・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。

16日（月）・・・食育の日の献立です。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）

お知らせ

＊3月6日(金)：鹿町地区 お弁当の日
（江迎小・猪調小６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。毎日残さずしっかり食べましたか？