

令和3年度 3月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉骨格になるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからの調子を整えるもの
1	火	パン、ぎゅうにゅう フライドチキン、イタリアンサラダ、コンソメスープ	763	902	ぎゅうにゅう、とりにくベーコン	パン、こめあぶら こむぎこ ドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、ピーマン
2	水	ちらしずし、ぎゅうにゅう なのはなあえ、すましじる おいおいデザート	667	799	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、とうふ いとこまぼこ	ちらしずし こめあぶら おいおいクレープ	なのはな、はくさい、にんじん、コーン えのき、ねぎ
3	木	ナン、ぎゅうにゅう キーマカレー レモンフレンチサラダ	645	748	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ささみ	ナン、こめあぶら カレールウ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり
4	金	ごはん、ぎゅうにゅう タツリタン ひじきのちゅうかサラダ	640	764	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ひじき	ごはん、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、ほうれんそう
7	月	ごはん、ぎゅうにゅう うらがみそぼろ うめおかかあえ	607	721	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、いとこまぼこ かつおぶし	ごはん	にんじん、ごぼう、こんにやく もやし、キャベツ、きゅうり、ねりうめ
8	火	パン、ぎゅうにゅう ポークシチュー フルーツかんでん	661	769	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	にんじん、たまねぎ、みかん もも、パイナップル、かんでん
9	水	セルフキムチチャーハン ぎゅうにゅう わかめとはるさめのスープ	670	803	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりミンチ、とうふ わかめ	ごはん、はるさめ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな ながねぎ、はくさいキムチ はくさい、エリンギ
10	木	パン、ぎゅうにゅう ポトフ、マカロニサラダ	635	865	ぎゅうにゅう、ウインナー ツナ	パン、じゃがいも マカロニ、たまごを つかっていないマ ヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ
11	金	ごはん、ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ ボイルキャベツ ぐたくさんみそじる	684	821	ぎゅうにゅう、とうふ さかなフライ、みそ	ごはん、さといも こめあぶら とんかつソース	キャベツ、にんじん、だいこん こんにやく、ねぎ
14	月	ごはん、ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに おおかあえ	621	740	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ひらてん、かつおぶし	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、ほうれんそう もやし、しめじ
15	火	パン、ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ、 そえやさい、ペイザンヌスープ	757	894	ぎゅうにゅう、ウインナー かぼちゃサンドフライ ささみ	パン、こめあぶら オリーブオイル ドレッシング	キャベツ、コーン、にんじん たまねぎ、ピーマン
16	水	ポークカレー、ぎゅうにゅう ふくじんづけ ゆずドレッシングのサラダ	731	883	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	ごはん、カレールウ オリーブオイル じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、ブロッコリー、キャベツ
17	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツポンチ	770	811	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ピーマン、もも、みかん、パイナップル ナタデココ
18	金	小学校 卒業式 給食はありません。					
22	火	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのわふうあまずあん かいそうサラダ	674	786	ぎゅうにゅう、にくだんご あつあげ、いとこまぼこ かいそうミックス	パン、こめあぶら かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ピーマン たけのこ、ほししいたけ、もやし
23	水	セルフひじきごはん ぎゅうにゅう、にしよあえ にゅうめん	639	763	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、いとこまぼこ あぶらあげ	ごはん、そうめん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、ねぎ
24	木	修了式 給食はありません。					

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

「セルフひじきごはん」に
「にしよあえ」をお好みで
まぜて食べてください。

3月給食たより

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるように、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

