

平成30年 3月分 学校給食献立表

| 日付 | 3月1日(木) | | 3月2日(金) | | 3月5日(月) | | 3月6日(火) | | 3月7日(水) | | 3月8日(木) | | 3月9日(金) | | 3月12日(月) | |
|-------|---|---|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 献立名 | 牛乳 白飯 豚汁 えびのケチャップかけ 野菜のごまあえ | 牛乳 白飯 春のすまし汁 鶏肉の煮物 いちごミルクかん | 牛乳 白飯 さけたいごんのご飯 春のすまし汁 鶏肉の煮物 いちごミルクかん | 牛乳 白飯 さけたいごんのご飯 春のすまし汁 鶏肉の煮物 いちごミルクかん | 牛乳 白飯 けんちん汁 そばの煮 もちのあえもの | りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ | 牛乳 白飯 りんご果汁 チャバツタ チーズ ツナサラダ ポトフ |
| 材 | 牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 15 緑豆もやし 20 にんじん 15 ごぼう(さきがき) 5 つきごんにやく 5 葉ねぎ 10 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいたいごん 20 しょうゆ(淡) 0.8 塩 3 清酒 0.5 水 101 | 牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいたいごん 20 しょうゆ(淡) 0.8 塩 3 清酒 0.5 水 101 | 牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいたいごん 20 しょうゆ(淡) 0.8 塩 3 清酒 0.5 水 101 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2 きやべつ 20 にんじん 20 たまねぎ 30 ブロッコリー 10 フランクフルト(羊腸) 20 塩 0.5 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.02 ぶどう酒(白) 1 しょうゆ(淡) 2 みりん 0.5 水 8 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 ごぼう(さきがき) 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | |
| 料 | えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 | えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 | えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 | えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 | えび(51~60) 50 でんぶん 8 たんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | |
| 名 | きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1.5 | きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1.5 | きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1.5 | きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1.5 | きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1.5 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | りんご果汁 1本 チャバツタ(45/65) 1 チーズ(スライス) 1枚 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 10 つきごんにやく 5 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 うずら卵(水煮) 2 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120 | |
| エネルギー | 658 kcal | 584 kcal | 555 kcal | 487 kcal | 631 kcal | 505 kcal | 693 kcal | 544 kcal | 631 kcal | 505 kcal | 693 kcal | 544 kcal | 631 kcal | 505 kcal | 693 kcal | 544 kcal |
| たんぱく質 | 28.2 g | 29.1 g | 22.6 g | 18.7 g | 20.5 g | 17.4 g | 25 g | 20.7 g | 20.5 g | 17.4 g | 25 g | 20.7 g | 20.5 g | 17.4 g | 25 g | 20.7 g |

学校給食費：1食あたり 250円

※栄養三色(〇□△)
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 ○・・・赤色の食品(血や肉にもなる食品)
 □・・・黄色の食品(熱や力にもなる食品)
 △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

3月2日(金)の献立 桃の節句・ひな祭りの行事食
 ひなまつりに飾るひし餅の色は、下から緑、白、桃色となっています。緑は大地に芽吹いた若葉、白は雪、桃色は桃の花をあらわし、雪の下には若葉が芽吹き、雪の上には花が咲く、という春の風景をしめしたものとされています。
 この日の献立では、菜の花やいちごといった春を感じる食材を使い、ご飯や豆腐の白、菜の花の緑、いちごミルクかんの桃色で、三色をそろえています。



～給食のレシピ紹介～
いちごミルクかん

- <材料(5人分)> <作り方>
 かんてん 4g ①かんてんは洗い、水につけてふやかしておく
 さとう 40g ②いちごは牛乳と一緒にミキサーで攪拌する。
 いちご 120g ③分量の水で寒天を煮溶かし、砂糖も加えて溶かす。
 牛乳 120g ④②のいちごミルクを加えよく混ぜ合わせ容器に入れる。
 水 300g 荒熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

3月13日(火)の献立

日本には、お祝い事がある時には赤飯を炊いて祝う風習があります。この日には6年生の卒業おめでとう、1年から5年生の修了おめでとうの意味を込めて赤飯を炊きます。赤飯はもち米に小豆を加え、一緒に蒸したり炊いたりして作ります。赤飯がうすらと赤く色づくのは小豆から出た色です。赤い色は邪気を払う力が宿っていると考えられ、おめでたい色とされています。

1年間のふい返し チェックシート

一年間の給食をふり返り、下の【 】を参考に口の中に記入しましょう。
 【よくできた◎ 大体できた○ たまにできた△ 全然できなかった×】

| 給食当番 | 身じたくをきちんと整えることができた。 | 丁寧に盛り付けをすることができた。 | 協力して準備と後片付けをすることができた。 |
|-------|---|---|---------------------------------------|
| 給食時間 | 給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。 | 好き嫌いをせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。 | 健康に良い食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。 |
| 食事マナー | 姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 | マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 | 正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。 |