

3月学校給食予定献立表

令和5年【B】

学校給食課下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
1	水	【旬】 野菜たっぷり塩うどん(ソフトめん) 牛乳 きんとんパイ 清見オレンジ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ きくらげ 清見オレンジ	ソフトめん でんぷん さつまいも さとう 小麦粉	ごま油 米油 マーガリン	681	20.9
2	木	【桃の節句】 そぼろちらしごはん(麦ごはん) ・そぼろちらしごはんの具 牛乳 ちくわの磯辺揚げ② すまし汁 ひなあられ	とり肉 卵 油揚げ ちくわ とうふ なた	牛乳 アオサ	にんじん ほうれんそう	れんこん しいたけ かんぴょう えだまめ えのきたけ	麦ごはん さとう でんぷん 天ぷら粉 ふ 米 さとう	ごま 米油 米油	722	28.5
3	金	いちご米パン 牛乳 とり肉の香草焼き フレンチサラダ マカロニのクリーム煮	とり肉 とり肉 えび 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト にんじん	いちご パセリ キャベツ きゅうり 赤キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	米パン さとう パン粉 小麦粉 さとう マカロニ	オリーブ油 フルクトリッド 米油	672	37.8
6	月	チキンカレーライス(麦ごはん) ・チキンカレー) 乳酸飲料 えびフライ① ビーンズサラダ	とり肉 えび 卵 だいず	牛乳 乳酸飲料	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし えだまめ	麦ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でんぷん さとう	米油 米油 ごま 和風たまねぎドレッシング	654	22.0
7	火	ごはん 牛乳 ボークメンチカツ ツナサラダ ワンタンスープ	とり肉 牛肉 ぶた肉 ツナ(まくろ) ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし しょうが	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん さとう ごまドレッシング ワンタン	米油 豚脂 ごまドレッシング ごま油	734	24.4
8	水	みそラーメン(中華めん) 牛乳 煮たまご パンサンスー ヨーグルト(学配)	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん たら にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	中華めん 米油 みそ-ラーメンの素 はるさめ さとう ごま ごま油	673	26.9	
9	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース フルーツ杏仁 ほうれんそうとコーンのスープ	ぶた肉 とり肉 牛乳	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ にんにく みかん パインアップル 黄桃 たまねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん さとう じゃがいも 水あめ 練乳 さとう	豚脂 米油	655	20.8
10	金	【味めぐり～愛知県～】 小倉トースト(ハーフ厚切り食パン) ・あんぱすと②) 牛乳 イタリアンサラダ ナポリタン	あずき ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	1年生から4年生① 5・6年生・職員② ブロッコリー 赤ピーマン にんじん 青ピーマン トマト	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ エリンギ	食パン さとう 水あめ 例アボドレッシング スパゲティ さとう オリーブ油	マーガリン 米油	628	21.8
13	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 しょうがあえ 肉じゃが	さば ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	もやし きゅうり しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも しらたき さとう	米油	879	32.6
14	火	【旬】わかめごはん 牛乳 鱈の西京焼き ほうれんそうのごまあえ けんちん汁	さむら とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう はくさい	ごはん さとう さとう さとう さといも こんにゃく	ごま 米油	714	27.6
15	水	とり南蛮うどん(ソフトめん) 牛乳 チーズはんぺんフライ キャベツとじゃこのサラダ	とり肉 なた 油揚げ 卵 たら いとより かつお節	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しめじ だいこん はくさい ねぎ キャベツ	ソフトめん でんぷん さとう パン粉 小麦粉 やまいも でん粉 ごま油	米油 ごま油	611	25.9
16	木	セルフキンパ(ごはん・キンパの具) ・ナムル・のり) 牛乳 チゲスープ	牛肉 卵 ぶた肉 とうふ いか えび あさり	牛乳 のり 牛乳 こんぶ	にんじん こまつな にんじん たら	切干大根 にんにく もやし にんにく はくさい しめじ ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぷん ごま ごま油 米油 ごま	637	28.7	
17	金	【旬】カレードチキン(食パン) ・カレードチキンの具・スライスチーズ) 牛乳 チンゲンサイのソテー トマトスープ	とり肉 卵 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ にんじん にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ	食パン 小麦粉 マカロニ さとう でんぷん 米油	バター	680	32.8
20	月	【卒業祝い給食・旬】 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 塩こんぶあえ にらの卵とじ汁 お祝いケーキ	とり肉 とうふ 卵 卵	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん たら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん でんぷん 小麦粉 ごま油 でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	米油 ごま油	650	30.7
23	木	ごはん 牛乳 もろのケチャップソース ポテトサラダ 野菜コンソメスープ	もろ ハム ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん でんぷん 小麦粉 じゃがいも /アイガ マネー	米油	690	25.8

*太文字は、地場産物です。 *食品名を料理別に記載しておりますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。 *材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

★2日(木)【桃の節句】

旧暦の3月3日は、ちょうど桃の花が咲く季節であることや桃の実の縁起が良いと言われていたことから「桃の節句」と呼ばれるようになりました。今日の給食には「ひなあられ」が出ます。ひなあられは四季を意味する、桃・緑・黄・白の4色からなり、1年を通して娘の幸せを祈るという意味があります。

★10日(金)【味めぐり～愛知県～】

今日の給食は、愛知県名古屋市の喫茶店には欠かせないメニューである「小倉トースト」と「鉄板ナポリタン」を給食風に再現しました。愛知県のソルフードをおいしくいただきます。

★20日(月)【卒業祝い給食】

今日の給食は「卒業祝い給食」です。6年間の学校給食はいかがでしたか?今日はみなさんの卒業を祝いデザートに「お祝いケーキ」が出ます。お世話になった方や学校給食に感謝しておいしくいただきます。

★【旬】

・1日(水) 清見オレンジ...2月初旬から4月下旬に出回り3月に食べ頃を迎える「清見オレンジ」は、疲労回復効果のあるクエン酸が多く含まれています。

・2日(木) 桃...縁起色「春」と書くと上「春」が桃の色です。赤や白や黄にするDNAの糖を活性化させる働きのあるRNAが含まれています。

月平均摂取量

脂質 20.1
食塩相当量 2.70

今月の地場産物
(茨城県産・筑西市産)

茨城県: きゅうり、こまつな、チンゲンサイ
トマト、ねぎ、はくさい
青ピーマン、ほうれんそう
れんこん、ぶた肉、とり肉
だいず、とうふ、油あげ
卵、さといも、ごぼう
ソフトめん、牛乳

筑西市: 米

- 14日(水) 阿波... 阿波は 京 にも 多く 育つ 香りが 旬の 菜です。血をリフレッシュするEPAや脳を活性化させる働きのあるLHAが 含まれています。
- 17日(金) チンゲンサイ... 茨城県は「チンゲンサイ」の出荷量全国第1位を誇ります。ビタミンCが豊富に含まれているので、風邪の予防に効果的です。
- 20日(月) にら... にらの旬は3~5月です。にらのおい成分は硫化アリルやアリシンといわれ、身体を温める効果があります。

