

3月学校給食予定献立表

令和5年【C】

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	たんぱく質	たんぱく質		
1	水	【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	牛乳	にんじん	れんこん しいたけ かんぴょう えだまめ	妻ごはん	さとう でんぷん	ごま 米油	722	28.5	
2	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	ふた肉 とり肉	牛乳		りんご たまねぎ にんにく みかん バインアップル 黄桃	ごはん	でんぷん さとう じゃがいも	豚脂	655	20.8	
3	金	【旬】 野菜たっぷり塩うどん(ソフトめん) 牛乳 さんとんパイ 清見オレンジ	ふた肉	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	ソフトめん でんぷん	ごま油		681	20.9	
6	月	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	米油 ノイグ マヨネーズ	690	25.8	
7	火	【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⑥) 牛乳 イタリアンサラダ ナポリタン	あずき	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 黄ピーマン	食パン さとう 水あめ	マーガリン		628	21.8	
8	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 しょうがあえ 肉じゃが	さば	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	714	27.6	
9	木	チキンカレーライス(妻ごはん ・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	乳酸飲料	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	妻ごはん じゃがいも	米油		654	22.0	
10	金	みそラーメン(中華めん) 牛乳 煮たまご ハンサンスー ヨーグルト(学配)	ふた肉	牛乳	にんじん いら	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	中華めん	米油 みそ・カスターの素		673	26.9	
13	月	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	牛乳	にんじん こまつな	切干大根 にんにく もやし	ごはん さとう でんぷん	ごま油		637	28.7	
14	火	【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	チーズ 牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ	食パン 小麦粉	バター		680	32.8	
15	水	【旬】わかめごはん 牛乳 鰯の西京焼き ほうれんそうのごまあえ けんちん汁	さわか	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう さとう	ごま		650	30.7	
16	木	ごはん 牛乳 ホークメンチカツ ツナサラダ ワンタンスープ	とり肉 牛肉 ふた肉 ツナ(まぐろ) ふた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	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	米油 豚脂 ごまドレッシング ごま油		611	25.9	
17	金	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 油揚げ	牛乳	にんじん	しめじ だいこん はくさい ねぎ	ソフトめん でんぷん			734	24.4	
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	牛乳	にんじん いら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきだけ	ごはん でんぷん 小麦粉	米油 ごま油		637	28.7	
23	木	ごはん 牛乳 ホークシューマイ② きゅうりのごま酢あえ マーボー豆腐	ふた肉 とり肉 卵	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが にんにく	ごはん 小麦粉 さとう	ゼラチン 豚脂 ごま		740	31.4	

*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。

★1日(水)【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。

★7日(火)【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

- ・3日(金) 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。
- ・14日(火) 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。
- ・15日(水) 鰯...鰯は「魚」に「春」と書くように春が旬の魚です。血をサラサラにするEPAや脳を活性化させる働きのあるDHAが含まれています。
- ・20日(月) いら...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。

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、ふた肉、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



月平均摂取量

たんぱく質 20.2

エネルギー 2.70