



3月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会

日	曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
1	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623Kcal 23.9g
		ごはん			ごはん		
		あつあげのちゅうかに	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ たけのこみずに あおねぎ、にんにく しょうが	ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ オイスタソース	
		こまつなとひじきのあえもの	ひじき	こまつな、にんじん	さとう、すりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、す	
2	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571Kcal 20.6g
		はなずし	たまご、こうやどうふ ちりめんじゃこ (冷) えだまめ	にんじん ほししいたけ たけのこみずに	ごはん、さとう サラダあぶら 	こいくちしょうゆ、す しお、こめず	
		はなふのすましじる	はなふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		きゅうりのあっさりづけ		きゅうり		うめこんぶちや こいくちしょうゆ	
3	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				803Kcal 30.8g
		ハムカツサンド	ハム	キャベツ	バターパン、パンこ、さとう こむぎこ、なたねあぶら	トマトチャップ、しお ウスターソース、あかワイン	
		やさいスープ	とりにく	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ		うすくちしょうゆ、しお さけ、こしょう ちゅうかあじ 	
		さんしょくゼリー			さんしょくゼリー		
4	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611Kcal 23.9g
		こくとうパン			こくとうパン		
		タイピーエン	ぶたにく、(冷) えび	はくさい、きくらげ たまねぎ、にんじん あおねぎ	サラダあぶら はるさめ	うすくちしょうゆ、しお こしょう ちゅうかスープのもと	
		くきわかめとコーンとまめのサラダ	(乾) くきわかめ しろいんげんまめ	ホールコーン	サラダあぶら さとう	す、しお、こしょう	
5	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				678Kcal 28.8g
		ごはん			ごはん		
		とりのしおこうじやき	とりにく			しおこうじ、しお	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ くみやまみそ	だいこん、しめじ にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
		いりに	ちくわ	こんにやく たけのこみずに (冷) さんどまめ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、わふうだし	
8	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637Kcal 25.8g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		もずくじる	(冷) もずく、とうふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん だしかつお	
		はくさいのゆかりあえ		はくさい		ゆかり、うすくちしょうゆ	
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				631Kcal 27.6g
		ごはん			ごはん		
		さかなのびりからやき	さわら	あおねぎ、しょうが	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ いちみつがらし	
		ごもくみそしる	あぶらあげ、みそ	こんにやく、にんじん あおねぎ、たまねぎ		だしじゃこ	
		こまつなとゆばのおひたし	ゆば	こまつな、キャベツ にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
10	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642Kcal 26.1g
		コッペパン			コッペパン		
		とりのこうそうやき	とりにく	にんにく、(乾) パセリ	パンこ、オリーブオイル	しお、こしょう、バジル ローズマリー、しろワイン	
		キャベツのスープ		キャベツ、たまねぎ にんじん		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ブイヨン	
		こんさいのペペロンチーノ	ベーコン	ごぼう、れんこん ホールコーン、にんじん にんにく	オリーブオイル	しお、こしょう、さけ いちみつがらし ブイヨン	

11	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646Kcal 25.1g
		こがたパン			こがたパン		
		スパゲティミートソース	あいびきミンチ	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに にんにく、トマト(缶)	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスターソース トマトピューレ、しお、コンソメ こしょう、ブイヨン	
		きりぼしとえだまめのサラダ	(冷)えだまめ	きりぼしだいこん もやし	さとう、サラダあぶら	す、しお、レモンじる	
12	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				720Kcal 21.7g
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷)グリーンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーコ、チャツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ ブイヨン、あかワイン	
		だいこんサラダ		だいこん、にんじん	さとう	す、しお、みりん	
15	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574Kcal 27.1g
		たこめし	あぶらあげ、たこ	しょうが	ごはん	うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ	
		いしかりなべ	さけ、やきどうふ くみやまみそ	だいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ		だしかつお、みりん	
		きゅうりのごまあえ		きゅうり	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ	
16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651Kcal 27.0g
		ごはん			ごはん		
		ねぎマンバーグ	とりミンチ、ひじき	あおねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	かたくりこ、パンこ さとう	こいくちしょうゆ、さけ しお、みりん	
		とうふとなめこのみそしる	とうふ ほしわかめ、あかみそ	なめこ		だしかつお	
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				720Kcal 24.5g
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		ジャム			いちごジャム		
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん (冷)グリーンピース	じゃがいも、こむぎこ バター、サラダあぶら	しお、こしょう ブイヨン、ロリエ	
		ほうれんそうのサラダ		ほうれんそう、しめじ にんじん	サラダあぶら	しお、こしょう、す	
18	木		ぎゅうにゅう		こがたパン		
		リクエストきゅうしょく					

ひな祭り と 行事食



ちらしずし ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

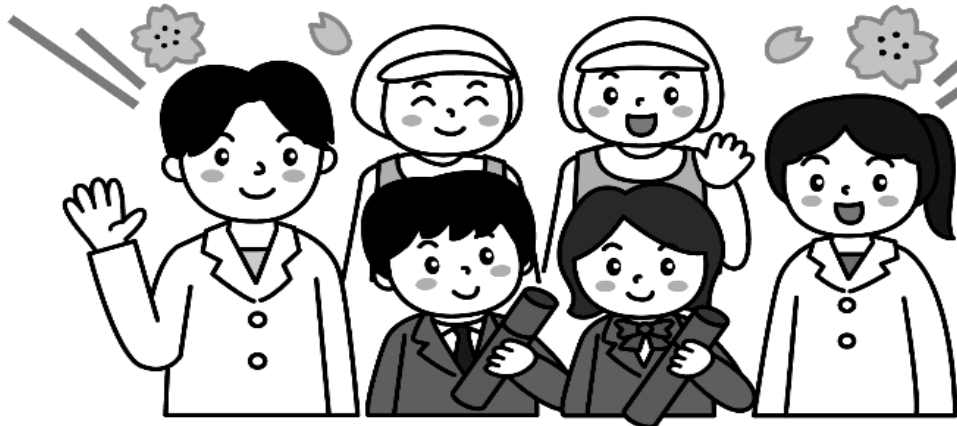


ひなあられ 関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。