




3月 こんだてよてい



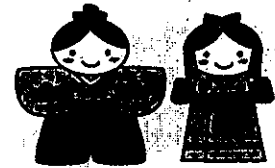
久御山町学校給食研究会

| 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 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 609Kcal 27.9g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | さかなのたつたあげ | あじ | しょうが、にんにく | かたくりこ、サラダあぶら | こいくちしょうゆ、さけ | |
| | いものこじる | みそ | しめじ、しいたけ にんじん、あおねぎ | (冷)さといも | だしかつお | |
| 2 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 631Kcal 28.2g |
| | こくさんこむぎパン | | | こくさんこむぎパン | | |
| | チリコンカーン | だいた、ぶたミンチ ぎゅうミンチ | たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに ホーコン、にんにく | サラダあぶら | トマトケチャップ、トマトピューレ ウスターソース、パプリカ ブイヨン、しお、こしょう ちゅうのうソース | |
| | キャベツとくきわかめのサラダ | くきわかめ | キャベツ、にんじん | さとう、オリーブオイル | リンゴす、しお、コショウ | |
| 3 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 604Kcal 20.1g |
| | 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 | ほししいたけ たけのこみずに にんじん | 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 だしかつお、だしこんぶ | |
| | さんしょくゼリー | | | さんしょくゼリー | | |
| 4 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 576Kcal 23.2g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | ぶたにくとピーマンのいためもの | ぶたにく | たまねぎ、ピーマン たけのこみずに | かたくりこ、さとう ごまあぶら | しお、こいくちしょうゆ こしょう、オスターソース ちゅうかあじ | |
| | みそしる | あぶらあげ、おつゆふ くみやまみそ | にんじん、あおねぎ | | だしじゃこ | |
| 7 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 547Kcal 20.6g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | とりにくとだいごんののもの | とりにく | だいたいこん、ごんにやく ほししいたけ にんじん、(冷)サドマ | ごまあぶら、さとう | しお、さけ、わふうだし こいくちしょうゆ | |
| | キャベツのごまあえ | | キャベツ、にんじん | さとう、いりごま | うすくちしょうゆ | |
| 8 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 684Kcal 27.9g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | ネギーマンバーグ | とりミンチ ひじき | あおねぎ、にんじん | かたくりこ、パンこ さとう | こいくちしょうゆ、さけ みりん | |
| | ベーコンいりみそしる | ベーコン、くみやまみそ | たまねぎ、あおねぎ | じゃがいも | だしじゃこ | |
| 9 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 500Kcal 22.3g |
| | こがたパン | | | こがたパン | | |
| | ラーメン | ぶたにく | たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ | (冷)ちゅうかそば | こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、コンソメ しお、コショウ、ちゅうかあじ | |
| | ツナサラダ | シーチキン | きゅうり、にんじん | サラダあぶら、さとう | しお、す、こしょう レモンじる | |
| 10 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 696Kcal 24.7g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | とりのからあげ | とりにく | にんにく、しょうが | かたくりこ、サラダあぶら | うすくちしょうゆ、しお さけ、こしょう | |
| | ABCスープ | ベーコン | たまねぎ、にんじん はくさい | ABCマカロニ オリーブオイル | コンソメ、しお こしょう | |
| 11 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 669Kcal 20.0g |
| | カレーライス | とりにく | たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが | ごはん、じゃがいも サラダあぶら | カレールーウ、カレー ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャップネ あかワイン、ブイヨン | |
| | こまつなのナムル | | こまつな、にんじん | ごまあぶら、しろいりごま | しお、こしょう、レモンじる | |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|-------------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|---|
| 14 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 597Kcal 24.4g |
| | | ごはん | | | ごはん | | |
| | | やさいのうまに | とりにく、ちくわ こうやどうふ | たまねぎ、にんじん ほししいたけ こんにゃく (冷)さんどまめ | さとう | こいくちしょうゆ みりん | |
| | | きんぴらごぼう | | ごぼう、にんじん | サラダあぶら、さとう いりごま、ごまあぶら | こいくちしょうゆ みりん、わふうだし とうがらし | |
| 15 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 690Kcal 30.6g |
| | | きぬがさどんぶり | あぶらあげ、たまご | あおねぎ、にんじん たまねぎ | ごはん、さとう かたくりこ | こいくちしょうゆ、さけ だしかつお、わふうだし | |
| | | ほうれんそうとはくさいのとさあえ | はなかつお | ほうれんそう、はくさい | | うすくちしょうゆ、みりん | |
| 16 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 708Kcal 26.5g |
| | | あじつけパン | | | あじつけパン | | |
| | | ラザニアふう | ぎゅうミンチ、チーズ ぶたミンチ ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん にんにく トマト(缶) | パスタ、さとう オリーブオイル | トマトケチャップ ホワイトソース、ブイヨン あかワイン | |
| | | キャベツとウィンナーのスープ | ウィンナー | 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 | |
| 17 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |  |
| | | | | | ごはん | | |
| | | リクエストきゅうしょく | | | | | |

★食材の仕入れ状況などによって、献立の内容が変わることがあります。

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お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。ほかにも、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



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

