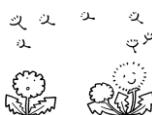


3
月

学校給食献立表



今月の浜田市・旭町産の食材は、
米・ぶた肉・こまつな・しいたけ・きくらげ・さつまいも・だいこん・はくさい
を使用する予定です。



浜田市立旭学校給食センター

日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal) 食物繊維量		
						魚・肉・卵 豆・乳製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂類・穀実			
3	月		ひなまつりこんだて ちらしずし	とりのてりやき	なっとう和え はなふのすまし汁	たまご, どり 肉, なっとう, とくわ	牛乳 のり	にんじん, イカ, ゲン, ほうれん草, ねぎ	干しいたけ, ごぼう, にんじん, もやし えのき, たまねぎ	米, さとう, さくらぶ	642 2.8	797 3.5		
4	火		ごはん	みそかつ	ごもく 五目すのもの けんちん汁	ぶた肉, みそ ハム, かつおぶし, とり肉, とうふ	牛乳, こんぶ	こまつな, 黒ごま, にんじん, ねぎ	キャベツ, だいこん, 干しいたけ	米, 麦粉, さとう, ごま	681 2.7	874 3.7		
5	水		ごはん	さばのソース煮	まごはやさしいサラダ だんご汁	さば, 大豆, ツナ, ぶた肉, みそ	牛乳, ひじき	インゲン, こまつな	ぶなしみじ, 干しいたけ, ごぼう たまねぎ	米, さとう, さつまいも, すいとん, こんにゃく	690 1.8	876 2.4		
6	木		むぎごはん	チキンれんこん	だいこん 大根サラダ はくさいとあげのみそ汁	どり肉, かつおぶし, 油あげ, みそ	牛乳, ちりめんじゃ こ	えだ豆, こまつな, にんじん, ねぎ	レンコン, だいこん, はくさい, たまねぎ	米, 麦, かたくり粉, さとう, ふ	649 2.1	833 2.8		
7	金	○		赤飯	とうふハンバーグ	おかかのり和え おめでたいすまし汁 お祝いクレープ	あずき, とうふ, 牛肉, ぶた肉, たまご, 豆乳, かつおぶし, あまい	牛乳 のり	にんじん, ねぎ	たまねぎ, キャベツ, もやし, 干しいたけ	米, 黒米, パン粉, お祝いク レープ	689 2.6	816 3.1	
10	月	○	ごはん	ぶた肉の オイスターソースいため	かい 海そうサラダ やさい 野菜のみそ汁	ぶた肉, たまご, あつあげ, みそ	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん	干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, カリフラワー, もやし, こはつ	米, さとう, かたくり粉, さといも	油, ごま油	604 2.2	775 3.1	
11	火	○	ごはん	チーズ入りとうふボーラー	げんき 元気サラダ じやがいものみそ汁	とうふ, どり肉, たまご, ハム, かつおぶし, らくら	牛乳, チーズ, こんぶ	にんじん, こまつな, ねぎ	たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, とうもろこし, ごぼう, かはしめじ	米, かたくり粉, さとう, じゃがいも	油, 2.0	837 2.7		
12	水	○	チキンカレーライス	オムレツ	グリーンサラダ チキンカレールー	どり肉, たまご	牛乳	にんじん, プロコッリー	たまねぎ, グリーンピース, キャベツ, だいこん	米, 麦, じゃがいも, さとう	油	642 3.0	836 4.0	
13	木	○	ごはん	ポークピーンズ	たまご和え あつあげのみそ汁	大豆, ミックスピー シス, ぶた肉, ベーコン, たまご, あつあ げ, みそ	牛乳, チーズ	にんじん, ほうれん草	たまねぎ, じゃがいも, ねぎ	米, じゃがいも, さとう, さといも	油, ごま	640 1.9	815 2.7	
14	金	○	ごはん	ししゃものいそべあげ	ミルクおから ごまきムチみそ汁	子持シシャモ, おから, ぶた肉, みそ	牛乳, あおのり, チーズ	にんじん, こまつな, チンゲン菜	たまねぎ, えのき, 白菜キムチ	米, さとう, さつまいも	小麦粉, 油, ごま油, ごま	660 2.3	843 3.0	
17	月	○		菜の花ごはん	しお ころころ塩からあげ	ビーフンソテー とうふのすまし汁	たまご, どり肉, ハム, とうふ, かまぼこ	牛乳	菜の花, チンゲン菜, ねぎ	キャベツ, たまねぎ, 干しめじ, えのき	米, かたくり粉, ピーフン	油, ごま油	638 3.1	772 4.1
18	火	○	ごはん	てづくりシューマイ	ちゅうか ほうれん草のナムル 中華スープ	ぶた肉, あつあげ	牛乳	ほうれん草, にんじん, こまつな	たまねぎ, さくらげ, もやし, 干しいたけ	米, じゅうまい の皮, さとう, かたくり粉	ごま油	609 1.4	785 1.9	
19	水		ごはん	たらのレモンがらめ	ひじきサラダ まごわやさしいみそ汁	たら, ハム, とびうおだん こ, あつあげ, みそ	牛乳, ひじき	にんじん	レモン, キャベツ, とうもろこし, だいこん, えのき	米, さとう, さといも	油, マヨネーズ, ごま	614 2.2	785 3.0	
21	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン	キャベツのナムル ぎょうざスープ	どり肉, ギョーザ	牛乳	こまつな, にんじん, チンゲン菜	たまねぎ, キャベツ, もやし	米, かたくり粉	油, オリーブ油, ごま	684 1.6	876 2.0	

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた
		

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関する学びを積んできました。今月は、給食の時間を取りかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

