



3月 学校給食献立表



月			火			水			木			金																																	
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名																															
<p>卒業おめでとう! 卒業されるみなさんが元気に巣立つように、お祝いに「すだちゼリー」を付けました。</p> <p>8日(金)中学校 18日(月)小学校</p>			<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) ◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし ◆トマトビーンズオムレツ ◆トマトジュース ◆フリルレタス ◆てづくりみそ ◆ケチャップ ◆だいず</p>			<p>*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>			<p>ひなあられ ひなあられとは、桃の節句(3月3日)であるひな祭りに供える菓子です。ひなあられの色には「女の子の健やかな成長を祈る」という意味が込められています。白色は雪、緑色は木々の芽、桃色は生命を表しています。給食には1日に「ひなあられ」が付きまます。色の意味をしっかりと学びながら、いただきます。</p>			<p>1 わかめごはん 精白米(深川産ななつぼし) わかめ いもだんごじる じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら いわしのうめ いわし うめ さとう エネルギー 674 747 なめたけあえ もやし こまつな なめたけ しょうゆ ひなあられ こめ さとう みりん</p>			4	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ぶたどん ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ つきこん にやく えだまめ こめあぶら しょうゆ ほんみりん さんおんとう たまねぎコロッケ たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら エネルギー 706 847 しらたまあんに しらたまもち あずき さとう しらたまもちは、よくかんでたべましょう!	5	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) けんちんじる とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし しろみざかなフライ ホキ パンこ こめあぶら エネルギー 622 749 こうやどうふのそぼろ とりにく ぶたにく こうやど うふ えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめあぶら	6	コッパパン 道産小麦 たまご スキムミルク クリームシチュー ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのとも パター スキムミルク チーズ フライドチキン とりにく でんぷん こめあぶら エネルギー 671 875 だいこんサラダ だいこん きゅうりにんじん まぐる ドレッシング	7	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ワンタンとわかめのスープ ぶたにく ワンタン わかめ ながねぎ にんじん ちゅうかだし しょうゆ にくだんごごまみそだれ(2こ) とりにく たまねぎ ぶたにく パンこ さとう きゅうりともやしのナムル きゅうり もやし しょうゆ 酢(す) こまあぶら かつおだし エネルギー 617 735	8	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ほたてのカレーライス ほたて じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース トマトビーンズオムレツ だいず たまご ケチャップ エネルギー 627 804 キャベツときゅうりのつけもの キャベツ きゅうりにんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが ④すだちゼリー すだち みずあめ	11	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) キャベツのみそじる キャベツ にんじん あぶらあげ ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら エネルギー 623 750 だいすいそ だいず ひじき ぶたにく にんじん ごぼう ピーマン つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	12	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) とうふのスープ ベーコン とうふ もやし はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ はるまき キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら エネルギー 611 736 やさいのオイスターソースいため ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース でんぷん	13	パックスバゲティ 道産小麦 ミートスパゲティ たまねぎ しめじ にんじん ぶたにく とりにく だいず しょうが にんにく ケチャップ トマトジュース パター チーズ コンソメ やさしいコロッケ じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら エネルギー 767 897 コーンサラダ キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング	14	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) すいとんじる すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにやく にんにく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら さばみそ さば みそ さとう エネルギー 652 780 もやしときゅうりのごまあぶらあえ もやし きゅうり こまあぶら そばつゆ	15	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) レタスとたまごのスープ ベーコン たまご フリルレタス にんじん たまねぎ コンソメ でんぷん チキンピカタ とりにく たまご パンこ エネルギー 615 743 ジャーマンポテト ウィンナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら すだちゼリー-妹小のみ すだち みずあめ	18	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ハヤシライス ぶたにく だれのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが パター ケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース ささみカツ とりにく パンこ こめあぶら エネルギー 706 856 うましおキャベツ キャベツ にんじん にんにく とりからスープ こまあぶら こま ④すだちゼリー すだち みずあめ	19	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) キャベツとベーコンのスープ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ ハンバーグのケチャップかけ とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ さんおんとう エネルギー 645 818 もやしのごまドレッシングあえ もやし きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング(こま) マヨネーズ	<p>ぼたもちとおはぎ 1年に2回、春分の日と秋分の日を中日とし前後3日を合わせた7日間をお彼岸といいます。お彼岸には、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてからいただきます。季節の花に合わせ、春の花「牡丹」に見立てて「ぼたもち」、秋の花「萩」に見立てて「おはぎ」と呼んでいます。</p>			21	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) どさんこじる ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ こまあぶら パター かつおだし こんぶだし かぼちゃひきにくフライ かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら エネルギー 681 811 きんぴらごぼう ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま	22	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) はくさいのスープ ベーコン はくさい たまねぎ にんじん こまつな ちゅうかだし しょうゆ ギョーザ(2こ) とりにく ぶたにく いら たまねぎ キャベツ こむぎこ エネルギー 603 730 チャプチェ ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく こまあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン こま
4	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ぶたどん ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ つきこん にやく えだまめ こめあぶら しょうゆ ほんみりん さんおんとう たまねぎコロッケ たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら エネルギー 706 847 しらたまあんに しらたまもち あずき さとう しらたまもちは、よくかんでたべましょう!	5	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) けんちんじる とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし しろみざかなフライ ホキ パンこ こめあぶら エネルギー 622 749 こうやどうふのそぼろ とりにく ぶたにく こうやど うふ えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめあぶら	6	コッパパン 道産小麦 たまご スキムミルク クリームシチュー ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのとも パター スキムミルク チーズ フライドチキン とりにく でんぷん こめあぶら エネルギー 671 875 だいこんサラダ だいこん きゅうりにんじん まぐる ドレッシング	7	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ワンタンとわかめのスープ ぶたにく ワンタン わかめ ながねぎ にんじん ちゅうかだし しょうゆ にくだんごごまみそだれ(2こ) とりにく たまねぎ ぶたにく パンこ さとう きゅうりともやしのナムル きゅうり もやし しょうゆ 酢(す) こまあぶら かつおだし エネルギー 617 735	8	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ほたてのカレーライス ほたて じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース トマトビーンズオムレツ だいず たまご ケチャップ エネルギー 627 804 キャベツときゅうりのつけもの キャベツ きゅうりにんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが ④すだちゼリー すだち みずあめ	11	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) キャベツのみそじる キャベツ にんじん あぶらあげ ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら エネルギー 623 750 だいすいそ だいず ひじき ぶたにく にんじん ごぼう ピーマン つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	12	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) とうふのスープ ベーコン とうふ もやし はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ はるまき キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら エネルギー 611 736 やさいのオイスターソースいため ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース でんぷん	13	パックスバゲティ 道産小麦 ミートスパゲティ たまねぎ しめじ にんじん ぶたにく とりにく だいず しょうが にんにく ケチャップ トマトジュース パター チーズ コンソメ やさしいコロッケ じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら エネルギー 767 897 コーンサラダ キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング	14	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) すいとんじる すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにやく にんにく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら さばみそ さば みそ さとう エネルギー 652 780 もやしときゅうりのごまあぶらあえ もやし きゅうり こまあぶら そばつゆ	15	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) レタスとたまごのスープ ベーコン たまご フリルレタス にんじん たまねぎ コンソメ でんぷん チキンピカタ とりにく たまご パンこ エネルギー 615 743 ジャーマンポテト ウィンナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら すだちゼリー-妹小のみ すだち みずあめ	18	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ハヤシライス ぶたにく だれのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが パター ケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース ささみカツ とりにく パンこ こめあぶら エネルギー 706 856 うましおキャベツ キャベツ にんじん にんにく とりからスープ こまあぶら こま ④すだちゼリー すだち みずあめ	19	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) キャベツとベーコンのスープ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ ハンバーグのケチャップかけ とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ さんおんとう エネルギー 645 818 もやしのごまドレッシングあえ もやし きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング(こま) マヨネーズ	<p>ぼたもちとおはぎ 1年に2回、春分の日と秋分の日を中日とし前後3日を合わせた7日間をお彼岸といいます。お彼岸には、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてからいただきます。季節の花に合わせ、春の花「牡丹」に見立てて「ぼたもち」、秋の花「萩」に見立てて「おはぎ」と呼んでいます。</p>			21	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) どさんこじる ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ こまあぶら パター かつおだし こんぶだし かぼちゃひきにくフライ かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら エネルギー 681 811 きんぴらごぼう ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま	22	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) はくさいのスープ ベーコン はくさい たまねぎ にんじん こまつな ちゅうかだし しょうゆ ギョーザ(2こ) とりにく ぶたにく いら たまねぎ キャベツ こむぎこ エネルギー 603 730 チャプチェ ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく こまあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン こま															
11	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) キャベツのみそじる キャベツ にんじん あぶらあげ ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと チーズはんぺんフライ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら エネルギー 623 750 だいすいそ だいず ひじき ぶたにく にんじん ごぼう ピーマン つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	12	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) とうふのスープ ベーコン とうふ もやし はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ はるまき キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら エネルギー 611 736 やさいのオイスターソースいため ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース でんぷん	13	パックスバゲティ 道産小麦 ミートスパゲティ たまねぎ しめじ にんじん ぶたにく とりにく だいず しょうが にんにく ケチャップ トマトジュース パター チーズ コンソメ やさしいコロッケ じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら エネルギー 767 897 コーンサラダ キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング	14	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) すいとんじる すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにやく にんにく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら さばみそ さば みそ さとう エネルギー 652 780 もやしときゅうりのごまあぶらあえ もやし きゅうり こまあぶら そばつゆ	15	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) レタスとたまごのスープ ベーコン たまご フリルレタス にんじん たまねぎ コンソメ でんぷん チキンピカタ とりにく たまご パンこ エネルギー 615 743 ジャーマンポテト ウィンナー じゃがいも たまねぎ コンソメ パセリ こめあぶら すだちゼリー-妹小のみ すだち みずあめ	18	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ハヤシライス ぶたにく だれのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが パター ケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース ささみカツ とりにく パンこ こめあぶら エネルギー 706 856 うましおキャベツ キャベツ にんじん にんにく とりからスープ こまあぶら こま ④すだちゼリー すだち みずあめ	19	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) キャベツとベーコンのスープ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ ハンバーグのケチャップかけ とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ さんおんとう エネルギー 645 818 もやしのごまドレッシングあえ もやし きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング(こま) マヨネーズ	<p>ぼたもちとおはぎ 1年に2回、春分の日と秋分の日を中日とし前後3日を合わせた7日間をお彼岸といいます。お彼岸には、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてからいただきます。季節の花に合わせ、春の花「牡丹」に見立てて「ぼたもち」、秋の花「萩」に見立てて「おはぎ」と呼んでいます。</p>			21	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) どさんこじる ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ こまあぶら パター かつおだし こんぶだし かぼちゃひきにくフライ かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら エネルギー 681 811 きんぴらごぼう ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま	22	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) はくさいのスープ ベーコン はくさい たまねぎ にんじん こまつな ちゅうかだし しょうゆ ギョーザ(2こ) とりにく ぶたにく いら たまねぎ キャベツ こむぎこ エネルギー 603 730 チャプチェ ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく こまあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン こま																									
18	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) ハヤシライス ぶたにく だれのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが パター ケチャップ ハヤシルウ なまクリーム トマトジュース ささみカツ とりにく パンこ こめあぶら エネルギー 706 856 うましおキャベツ キャベツ にんじん にんにく とりからスープ こまあぶら こま ④すだちゼリー すだち みずあめ	19	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) キャベツとベーコンのスープ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ ハンバーグのケチャップかけ とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ さんおんとう エネルギー 645 818 もやしのごまドレッシングあえ もやし きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング(こま) マヨネーズ	<p>ぼたもちとおはぎ 1年に2回、春分の日と秋分の日を中日とし前後3日を合わせた7日間をお彼岸といいます。お彼岸には、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてからいただきます。季節の花に合わせ、春の花「牡丹」に見立てて「ぼたもち」、秋の花「萩」に見立てて「おはぎ」と呼んでいます。</p>			21	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) どさんこじる ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ こまあぶら パター かつおだし こんぶだし かぼちゃひきにくフライ かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら エネルギー 681 811 きんぴらごぼう ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま	22	ごはん 精白米(深川産ななつぼし) はくさいのスープ ベーコン はくさい たまねぎ にんじん こまつな ちゅうかだし しょうゆ ギョーザ(2こ) とりにく ぶたにく いら たまねぎ キャベツ こむぎこ エネルギー 603 730 チャプチェ ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく こまあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン こま																																			

平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	654	791
たんぱく質(g)	24.7	28.5
しぼう(g)	21.6	23.6
えんぷん(g)	2.6	3.0

1年を振り返って...

この1年の給食を振り返って、給食当番のお仕事を頑張った人もいれば、食べ物に興味関心を持てるようになった人もいるかもしれませんね。何も浮かばないという人も、みんなで楽しい給食時間が過ごせたならいいですね。みんなに“はなまる”です!

みんなで楽しく食べられました

あなたは 1年に なりましたか?