

長子配付

令和3年度

3月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【給食の反省をしよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 火	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ごはん					こめ						
	フォーボー	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ	クイツティオ	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ ちゅうかだし	661	26.1	1.5	
	スタミナキムチ	ぶたにく			はくさい もやし たまねぎ りんご しょうが にんく	さとう	あぶら マヨネーズ ごま	しょうゆ とうがらし さけ しお				
	枝豆				えだまめ			しお				
2 水	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ						
	コンソメスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ		あぶら	コメ がらスープ しお こしょう しょうゆ	687	29.2	2.0	
	ハンバーグ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パンこ さとう		しお こしょう コメ ケチャップ デシソース かつおソース さけ				
	カラフルポテト			にんじん パセリ	えだまめ	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう				
3 木	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく : ひなまつり								魚介類
	ちらし寿司	とりにく きんしたまご		にんじん きぬさや	ほししいたけ ごぼう れんこん	こめ さとう	あぶら	す しょうゆ みりん しお さけ				
	きざみのり		のり									
	わかめのすまし汁	かまぼこ とうふ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			こんぶ かつおだし しお しょうゆ みりん さけ	608	24.4	3.1	
	大根と鶏肉の煮物	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ みりん				
ひなあられ		あおのり こんぶ	トマト ほうれんそう パプリカ		こめ さとう でんぷん		しお					
4 金	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご
	ココア揚げパン					コッペパン	あぶら	ミルクココア				
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム		オリーブゆ	コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン がらスープ ケチャップ しお コンソメ ワイン	680	27.1	3.1	
	豚肉のトマト煮	ぶたにく	こなチーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	さとう	あぶら					
	いちご				いちご							
7 月	牛乳		ぎゅうにゅう									色の うまい野菜
	ごはん					こめ						
	だご汁	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ	こむぎこ しらたまご		いりこ こんぶ しょうゆ さけ みりん しお	691	28.4	2.4	
	あじの磯の香チーズフライ	あじ	チーズ あおさ			パンこ こむぎこ	あぶら	しお				
	ひじきと大豆の炒め煮	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお				
8 火	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		いりこ しょうゆ さけ しお	647	27.5	1.9	
	松風焼き	とりにく とうふ みそ			たまねぎ	さとう パンこ	ごま	しお さけ しょうゆ				
	切り干し大根の酢の物	ちくわ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				
9 水	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ごはん					こめ						
	根菜のみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも		いりこ さけ	661	26.7	2.7	
	白身魚の黄金焼き	あかうお		にんじん			マヨネーズ	さけ しお こしょう				
	おから炒め	とりにく おから		にんじん こねぎ	たまねぎ ほししいたけ こんにやく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ				
10 木	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								色のこい 野菜
	ごはん					こめ						
	肉豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ こんにやく ほししいたけ しろねぎ	さとう	あぶら	いりこ さけ しお しょうゆ みりん	650	28.6	1.8	
	大豆といりこの佃煮	だいず	いりこ			さとう	ごま	しょうゆ				
	野菜のおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	きゅうり			みりん しょうゆ				
11 金	牛乳		ぎゅうにゅう	たけおしよくのひ「でこぼん」								乳製品
	食パン					しょくパン						
	ミートスパゲティ	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ	スパゲティ さとう	オリーブゆ	ケチャップ ワイン コメ しお こしょう しょうゆ	592	22.3	2.3	
	イタリアンサラダ	ささみ		パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
	でこぼん				でこぼん							
いちごジャム				いちご	みずあめ さとう							

・1年間の給食を振り返りましょう。

<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"/> 黙食をすることができた 	<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 
---	--	--	---	---	--

長子配付

令和3年度

3月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【給食の反省をしよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんばく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	ビタミン 色の薄い野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実					
14 月	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~かながわけん~								豆類
	麦ごはん					こめ むぎ						
	海軍カレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにくしょうが グリンピースりんご	じゃがいも ことう	あぶら	しお さけ がらスープ デミタラシ粉 ア めか-こ しょうゆ ウスターソース	701	22.3	2.8	
	ツナのマリネサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブゆ	しお こしょう しょうゆ				
	福神漬			しそ	なす れんこん だいこん きゅうり しょうが	さとう		しお す				
15 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい やさしい
	ごはん					こめ						
	豆腐の中華スープ	とうふ とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい	かたくりこ	あぶら ごま	しょうゆ しお こしょう さけ ちゅうかだし 粉スープ	588	22.5	1.5	
	豚肉と野菜の中華炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ さけ しお				
中華和え	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり きくらげ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ					
16 水	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	白菜のみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ			いりこ	649	29.8	2.2	
	高野豆腐と鶏肉のごまがらめ	とりにく こうやどうふ			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごま	しお さけ しょうゆ みりん				
磯香和え	かまぼこ	のり	ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		しょうゆ					
17 木	牛乳		ぎゅうにゅう	そつぎょうおいおいメニュー								海藻類
	赤飯	あずき				こめ もちこめ さとう						
	ごましお						ごま	しお				
	すまし汁	とりにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ			しょうゆ しお さけ みりん こんぶ かつおぶし	732	35.2	2.4	
	鯛の照り焼き	ぶり			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ				
	ごま和え	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ				
ミニパフェ(ストロベリー)	たまご ゼラチン	にゅうせいがん ぎゅうにゅう		いちご	さとう こむぎこ							
18 金	卒業式 ~6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!~											
21 月	春分の日											
22 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色の うすい野菜
	ごはん					こめ						
	貝だくさんみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい	さつまいも		いりこ さけ	699	28.0	3.0	
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら	カレーこ				
ごぼうと豚肉の炒め煮	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく しょうが	さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん さけ					
23 水	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	いなりずし	あぶらあげ				こめ さとう		しょうゆ す みりん しお	582	28.4	2.6	
	煮込みうどん	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ はくさい	うどんめん		いりこ こんぶ しょうゆ しお さけ みりん				
ほうれん草のマヨ和え	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう	さとう	マヨネーズ	しょうゆ					
24 木	修了式											

ご卒業おめでとうございます!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。4月からは中学生ですね。6年間、たくさん給食を食べてくれて、ありがとうございました。中学校でも頑張ってくださいね。

中学校では、部活動に取り組む人も多いと思います。勉強や運動をがんばるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組むことが大切です。健康に気を付けながら、楽しい中学校生活を送ってくださいね。

おめでたい日の  
**赤飯**

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。