

長子配布

令和2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月	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい
	ごはん					こめ						やさい
	フォーボー	とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	クイツティオ	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう がらすーぷ ちゅうかだし	659	26.0	1.5	
	スタミナキムチ	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく	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				
	ゆで枝豆				えだまめ			しお				
2月	牛乳		ぎゅうにゅう	さがぎゅうのひ								たまご
	ごはん					こめ						
	春キャベツのコンソメスープ	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	コッパ ガラスーぷ しお こしょう しょうゆ さけ	714	28.4	1.8	
	佐賀牛ハンバーグ	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 コッパ クッパ デミタス クラッパ				
	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月	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしよく : ひなまつり								いも類
	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				
	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 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	えび	あおのり のり			さとう もちごめ こめ でんぷん	マヨネーズ あぶら	しょうゆ しお				
4月	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ごはん					こめ						
	じゃがいものみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		いりこ さけ	699	28.8	2.6	
	鯖のカレーピカタ	さば たまご		パセリ		こむぎこ	マヨネーズ	しお こしょう さけ カレーこ				
	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				
5月	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	きなこ揚げパン	きなこ				コッパン さとう	あぶら		650	27.4	2.0	
	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 ガラスー クチャップ しお コンソメ ワイン				
	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					
8月	牛乳		ぎゅうにゅう	たちばなしょうの「もちこ」をつかったメニュー								種実類
	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 もちこ		いりこ こんぶ しょうゆ さけ みりん しお	674	24.6	2.1	
	枝豆と豆腐のメンチカツ	とりにく とうふ			たまねぎ えだまめ	パンこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しお				
	ひじきの炒め煮	ぶたにく あぶらあげ	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 さけ しお				
9月	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								色のうすい野菜
	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 ほししいたけ しろねぎ こんにやく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお	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				
	野菜のごま酢和え			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう		しょうゆ みりん す				
10月	牛乳		ぎゅうにゅう	さがけんのさかな「かんぱち」								乳製品
	ごはん					こめ						
	根菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも		いりこ さけ	668	27.0	3.0	
	かんぱちの黄金焼き	かんぱち		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				
11月	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい野菜
	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 ガラスー	582	22.1	1.6	
	豚肉と野菜の中華炒め	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	かたくりこ さとう	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				
12月	牛乳		ぎゅうにゅう	オリンピックメニュー「イタリア」		たけおしよくのひ「でこぼん」						魚介類
	小型ミルクパン					ミルクパン						
	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	クチャップ ワイン コンソメ しお こしょう しょうゆ	605	24.0	1.7	
	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							

3月学校給食献立表



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
		たんばく質	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					
15 月	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ						
	春雨汁	かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ほししいたけ	はるさめ		かつお ごんぶ さけ みりん しょうゆ しお	644	25.6	2.3	
	高野豆腐と鶏肉のごまがらめ	こうやどうふ とりにく			しょうが		かたくりこ さとう	ごま あぶら	しお さけ しょうゆ みりん			
ほうれんそうのソテー	ウインナー			ほうれんそう	もやし とうもろこし		あぶら	しお こしょう コソメ				
16 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい やさい
	麦ごはん					むぎ こめ						
	キーマカレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにくしょうがりんご グリルピーズ	じゃがいも こくとう	バター	がぶろ しょうゆ さけ	700	21.0	2.0	
コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	マカロニ	ドレッシング	しょうゆ					
17 水	牛乳		ぎゅうにゅう									豆類
	ごはん					こめ						
	白菜の味噌汁	なまあげ みそ	わかめ	ほうれんそう	はくさい たまねぎ			いりこ	615	27.2	2.5	
	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			
野菜のしお昆布和え		しおごんぶ	にんじん	もやし きゅうり えのきたけ				みりん しょうゆ				
18 木	牛乳		ぎゅうにゅう	ながさきけんのさかな「ぶり」		たちばなしょうの「もちごめ」をつかったメニュー						乳製品
	赤飯	あずき				こめ もちごめ さとう		しお				
	すまし汁	たまご かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ		かたくりこ	しょうゆ しお さけ みりん ごんぶ かつお	655	29.9	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	ちくわ		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				
19 金	牛乳		ぎゅうにゅう	そつぎょうおいおいメニュー								魚介類
	クロワッサン					クロワッサン						
	肉団子のスープ	ぶたにく とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	でんぶん さとう	あぶら	がらスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ さけ	592	23.8	2.7	
	グラタン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	マカロニ パンこ	オリーブゆ	しお こしょう かつお コソメ 和食ソース				
	海藻サラダ	ささみ	わかめ くまわかめ ごんぶ のり		きゅうり だいこん とうもろこし		ドレッシング					
ミニパフェ	たまご ゼラチン	にゅうせいふん ぎゅうにゅう		いちご		さとう こむぎこ						
22 月	<p style="text-align: center;">卒業式 ~6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!~</p>											
23 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうずい 野菜
	ごはん					こめ						
	具だくさんみそ汁	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	684	28.6	2.9	
	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				
ごぼうと鶏肉の炒め煮	とりにく 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				
24 水	<p style="text-align: center;">修了式</p>											

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、凶事の際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。