



# 令和5年 3 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は  
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
1 水	ココアあげパン		ぐたっぶリスベインふうオムレツ ケチャップ ミネストローネ	コッペパン あぶら ミルクココア ジャがいも マカロニ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン スペインふうオムレツ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく トマト	632 736	22.1 25.8	27.9 33.4	2.4 3.0
2 木	ごはん		ぶたキムチ キャベツのごまあえ あおりんごゼリー	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キムチ はくさい たまねぎ にんじん にら こんにやく にんにく キャベツ ほうれんそう	656 798	22.9 27.8	21.8 26.0	2.0 2.8
3 金	☆ひなまつり☆ すめし てまきのり		てまぎずしの☆ひな祭り すましじる ひなあられ	こめ さとう マヨネーズ ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご ウイナー ツナ のり とうふ わかめ	きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	659 799	23.6 27.4	27.5 31.9	2.3 3.2
6 月	やきぶたチャーハン		はるさめスープ やきプリンタルト	こめ あぶら はるさめ やきプリンタルト	やきぶた ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ねぎ しょうが こまつな	634 747	21.6 25.5	23.6 26.4	2.2 3.1
7 火	ごはん しそひじき		とりにくとこんにやくのみそに ころころまめサラダ	こめ ジャがいも さとう あぶら わふうドレッシング	しそひじき ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず ツナ	にんじん こんにやく さやいんげん たけのこ しょうが きゅうり コーン	648 805	26.3 32.4	22.5 26.9	2.4 3.2
8 水	セルフハンバーグドッグ ケチャップ		かぼちやのポタージュ	コッペパン ジャがいも バター	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちや	642 692	25.2 26.6	27.6 29.7	2.5 2.7
9 木	☆おいわいこんだて☆ わかめごはん		とりにくのからあげ ぐだくさんみそする おいわいクレープ	こめ でんぶん あぶら クレープ (いちご)	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ	にんにく しょうが はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	675 817	25.5 30.7	22.6 26.0	2.4 3.5
10 金	ごはん		いわしのおかか ほうれんそうのおひたし ふしめじる	こめ さとう ふしめん	ぎゅうにゅう いわしのおかか なると あぶらあげ	ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	624 764	30.5 37.2	19.0 22.3	2.0 3.0
13 月	むぎごはん		ポークカレー ヨーグルトあえ	こめ おおむぎ ジャがいも あぶら ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ みかん もも パイン	667 832	23.0 27.6	20.0 23.8	2.3 2.8
14 火	ごはん		とうふのちゅうかに バンサンスー	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	649 803	26.7 32.4	24.9 30.1	2.0 2.5
15 水	しょくパン		やきうどん れんこんとえだまめのサラダ	しょくパン うどん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつお あおりのり ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ	647 803	27.5 33.7	23.2 27.8	2.4 3.3
16 木	ごはん		さけのおやき きゅうりのそくせきづけ けんちんじる	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ ちくわ	きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ	651 785	29.3 31.9	26.6 31.5	2.2 2.9
17 金	ハヤシライス		マセドアンサラダ	こめ ジャがいも さとう バター さつまいも マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく かぼちや きゅうり コーン	709 878	22.3 26.8	26.3 31.8	2.5 3.2
20 月	ごはん		チンジャオロース やきぎょうざ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきぎょうざ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが	641 796	24.6 29.9	23.3 28.0	1.3 1.6
22 水	コッペパン		マカロニグラタン チンゲンサイのスープ	コッペパン マカロニ バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム チーズ チンゲンサイ えのきたけ コーン	611 694	27.1 31.3	25.4 29.3	2.4 3.1
23 木	ごはん		マーボーどうふ さっぱりちゅうかサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし コーン	636 791	26.0 31.6	24.0 28.8	1.3 1.6

※材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか?</p>

先月に引き続き、3月の給食でも、卒業生のリクエスト献立で卒業をお祝いします。3月の給食には、リクエストの多かった料理、「ココア揚げパン」「わかめごはん」「焼き豚チャーハン」「鶏のからあげ」「豚キムチ」「フレンチクレープ」「焼きプリンタルト」「青りんごゼリー」が登場します。よく味わって食べてくださいね。

9日(木)に「鶏もも肉」を、貞光食糧様から無償提供して























