

# 令和2年度 3月 学校給食献立予定表

日	曜	献立名	赤 ちくほね 血や肉・骨の もとになる	黄 エネルギーの もとになる	緑 からだ 体の調子を整える もとになる	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg	献立	米 大麦	野菜	果物	その他	総量
1	月	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦		619	とうふ 豚肉 赤みそ	ごま油 さとう でんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ			27.3
		しらたまごじる 白玉団子汁	とりにく 油揚げ みそ	白玉だんご	にんじん 白菜 大根 ねぎ	26.3	豚肉 とり肉	小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ もやし コーン			422
		くじら なつたあ 鯨の竜揚げ お浸し	くじら かつお節	でんぶ 油 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし	302						
2	火	あなごちらし寿司 牛乳	あなご 卵	さとう 油 でんぶ	にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ	611		黒糖 パン				736
		すまし汁 いわしの生姜煮	とうふ かまぼこ いわし	さとう でんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ	23.7	とり肉 卵	でんぶ	たまねぎ にんじん アスパラガス きゃべつ ほうれん草			32.8
		ひなまつりももゼリー	豆乳	さとう 水あめ	もも	433	豚肉 ウインナー	パン粉 でんぶ 油	きゃべつ たまねぎ コーン			359
3	水	パン いちご&マーガリン 牛乳		パン いちごジャム マーガリン		661	さけ わかめ	米 大麦 さとう				584 (714)
		たらこスパゲッティ	たらこ ベーコン のり	スパゲティ マーガリン	たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム こまつな	26.1	とうふ なた わかめ		にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ			23.7 (25.5)
		かいそう 海草サラダ チーズ	わかめ 海草 チーズ		きゃべつ きゅうり にんじん	499	さばのみそ煮 (卒業生のみお祝いケーキ)	さとう でんぶ (さとう 小麦粉 ココア)	(いちご)			304 (574)
4	木	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦		621	のり かつお節	米 大麦 さとう				720
		にくだんご 肉団子の中華煮	牛肉 豚肉 とり肉 うずら卵 厚揚げ	パン粉 さとう じゃがいも ごま油 でんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン さやえんどう	22.1	とり肉 油揚げ かまぼこ	うどん	わらび えのきたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ			26.6
		ひじきの中華和え オレンジ	ひじき	ごま ごま油 さとう	もやし ブロッコリー コーン オレンジ	354	豆乳	ごま さとう さつまいも 米粉	きゃべつ こまつな にんじん			422
5	金	キャラメルパン 牛乳		キャラメルパン		673		米 大麦				658
		ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆	油	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ こまつな トマト	22.1	牛肉 厚揚げ 平天	こんにやく じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん			34.0
		チーズポテト ミルメーク	チーズ	じゃがいも マーガリン ミルメーク	パセリ	446	さけ		いちご			353
8	月	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦		686		パン チョコクリーム 牛乳				697
		ビーフンスープ	豚肉	ビーフン	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ きくらげ	23.6	牛肉 豚肉 とり肉	マカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 枝豆 トマト			25.9
		ビビンバ いちごのスティックケーキ	牛肉 卵 赤みそ 豆乳	ごま ごま油 さとう 米粉	にんじん もやし わらび えのきたけ たけのこ ねぎ コーン いちご	305	ツナ	マヨネーズ	大根 ほうれん草			321
9	火	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦		638		米 大麦				712
		ふたにく さといも 豚肉と里芋のうま煮	豚肉	こんにやく 里芋 さとう 油	にんじん たまねぎ 大根 れんこん たけのこ 干しいたけ はなっこりー	25.0	とり肉 平天 みそ	さつまいも	大根 にんじん 白菜 ごぼう ねぎ			25.1
		さんまのみぞれ煮 菜の花のベーコン炒め	さんま ベーコン	さとう でんぶ 油	大根 きゃべつ 菜の花	367	いわし 豆乳	パン粉 米粉 油 さとう ココア	梅			311
10	水	セルフフィッシュバーガー	白身魚	パン パン粉 小麦粉 油 タルトソース	きゃべつ	693						
		ぎゅうにゅう 牛乳				27.3						
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	335						
11	木	むぎ麦ごはん 牛乳		米 大麦		603						
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	23.0						
		そぼろご飯の具 パナナ	とり肉 卵	さとう でんぶ	枝豆 パナナ	291						
12	金	むぎ麦ごはん 福神漬け 牛乳		米 大麦	福神漬け	676						
		カレーライス	牛肉 粉チーズ	じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ 枝豆	24.1						
		ぶちぶちサラダ ヨーグルト	わかめ 海草 ヨーグルト		きゃべつ きゅうり にんじん コーン	366						

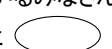
卒業生のみなさん、いよいよ卒業ですね。今まで給食をしっかりと食べてくれて、ありがとうございました。

中学生になると、体が大きくなり運動量も多くなるため、必要な栄養量が増えます。強く元気な体を作るために、今まで以上にしっかりと食べて、規則正しい生活を心がけてください。中学生になっても、明るく元気に頑張ってください。応援しています。

**卒業生のみなさん** **ご卒業おめでとうございます**

**パンの曜日が変わります!**

3月から毎週水曜日と第1金曜日がパンの献立になります。今までは、水曜日に焼いたパンが翌日の木曜日に学校へ届いていました。しかし、この3月からパンを焼いた当日に学校へ届けていただくことになりました。焼きたてのパンが食べられるということです。これは、パン屋さんのご協力があったことで、とてもありがたいですね。今までのパンと比べながらおいしくいただきます。

**「がんばれ! ひらおっ子応援事業」** : コロナ禍の中ががんばっているみなさんに様々な応援ギフトを届けようというもので、平生町から給食に使う食材を提供していただきました。献立表に  をつけています。味わっていただきましょう。

