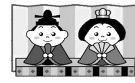




# 3月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		609 22.0	
		ぶたにくとだいこんのべっこうに	さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん いんげん		
		はるさめのごまいため	ごま はるさめ さとう あぶら	あげかまぼこ	たまねぎ こまつな にんじん		
4	月	おやこどん	こめ さとう でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ えのきたけ	618 26.0	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		きびなごごまフライ	あぶら	きびなごごまフライ			
5	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		618 24.5	
		ちくぜんに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん		
		なっとうみそ	ごま さとう あぶら	なっとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが		
6	水	しおもみきゅうり			きゅうり	660 28.6	
		こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		スパゲティミートソース	スパゲティ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいたず チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ		
7	木	えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	626 26.3	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		せんべいじる	せんべい	とりにく	こんにゃく にんじん はくさい しいたけ ふかねぎ		
8	金	いわしのおかか		いわしおかか		683 22.5	
		ひきないり	さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう		
		チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご		
11	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 25.7	
		とんかつ	あぶら	とんかつ			
		ゆずのかあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり にんじん ゆず		
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646 21.9	
		マーボーどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	どうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ふかねぎ しょうが しいたけ		
		にぼしのつくだ	ごま さとう	にぼし			
13	水	はくさいのひじきあえ		しそあじひじき	はくさい にんじん	626 28.3	
		せきはん	こめ もちごめ あずき				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14	木	さわにわん	でんぷん	ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん きぬさや だいこん しいたけ	664 23.8	
		とりにくのレモンあげ	でんぷん あぶら さとう	とりにく	レモン		
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ		
15	金	そつぎょうおいおいデザート	クレープ			669 25.7	
		コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいたず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト		
18	月	オムレツ		オムレツ		637 20.8	
		アスパラガスのソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス キャベツ とうもろこし		
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
19	火	ふしめんじる	ふしめん	はんぺん あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	609 25.4	
		ブリのたつたあげ	さとう でんぷん あぶら	ブリ	しょうが		
		きゅうりのカリカリづけ	ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん		
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		669 25.7	
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ふかねぎ		
		わふうハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ		
18	月	もやしのソテー	あぶら		もやし ピーマン	637 20.8	
		卒業式					
		ハヤシライス	こめ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ		
21	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 25.4	
		カラフルサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし えだまめ パプリカ レモン		
		ビビンバ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ほうれんそう もやし		
21	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 25.4	
		はるさめスープ	はるさめ	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ		

※都合により献立を変更することがあります。

6年生の卒業をお祝いしましょう♪



卒業式まであとわずかになりました。6年生のみなさん、小学校での給食はどうでしたか。中学生になっても、健康な心と体づくりのために、規則正しい食生活を心がけてください。3月12日(火)は「卒業おめでとう」の気持ちをこめて、「赤飯」にしました。みんなで、おいしくいただきます。赤飯はハレの日の食事として、お祝いの時に食べられます。ハレの日とは、お祭りやお祝いなどの特別な日のことで、むかしからこの日には晴着を着て、神聖な食べ物である餅や赤飯をつくり大切な日であることを示しました。最近、家庭であまり食べることがなく、苦手な人も多いようですが、「お祝い事にはお赤飯」という日本の食文化を大切にしたいと思います。

3月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、4月1日です。

(令和6年3月 大村市教育委員会)