



2024年 3月 予定献立表



*献立は、都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校 たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)			
1 金	食パン いちごジャム 牛乳 花型豆腐ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ 春野菜のクリームスープ ひなまつり 献立 ひなまつりゼリー	鶏肉 豆腐 おから ベーコン 豆乳 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 トマト ブロッコリー 人参 人参 アスパラガス	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ カリフラワー 玉ねぎ キャベツ かぶ もも果汁 りんご果汁	食パン いちごジャム 砂糖 ゼリー	油 イタリアンドレッシング	ソース 食塩 シチュールウ コンソメ 食塩 こしょう	649 23.5 2.3	796 29.2 3.0
4 月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 じゃことチーズのサラダ 豚汁	さば 味噌 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	小松菜 人参 人参	キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖	和風ドレッシング	和風だし	686 30.8 2.6	866 38.3 3.4
5 火	ごはん 牛乳 ケイジャンチキン 磯香和え 中華風たまごスープ	鶏肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参 人参	にんにく もやし 白菜 とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸	米 でんぷん	ごま油	酒 食塩 ケイジャンスパイス しょうゆ 中華だし 食塩	612 33.0 1.9	754 38.6 2.3
6 水	焼きそば 牛乳 アメリカンドック チキンサラダ ジャムパン (りんご)	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 人参	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご	焼きそばめん 小麦粉 砂糖 でんぷん ジャムパン	油 ごま ごまドレッシング	焼きそばソース 食塩 こしょう	684 24.0 2.9	800 27.5 3.3
7 木	ごはん 牛乳 りっちゃんサラダ ナタデココフルーツ ポークカレー	ハム かつお節 豚肉	牛乳 昆布	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル もも りんご 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 ナタデココ じゃがいも	イタリアンドレッシング 油	カレールー ケチャップ ソース	708 20.2 2.0	872 23.7 2.4
8 金	丸パン 飲むヨーグルト ローズポーク豚カツ (ソース) クルトンサラダ 肉だんごのトマトスープ (中学校のみ) お祝いケーキ	豚肉 鶏肉	飲むヨーグルト	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 小麦粉 クルトン じゃがいも 砂糖 でんぷん ケーキ (いちご味)	油 コーンクリームドレッシング	こしょう 食塩 ※ソース スープストック 食塩 こしょう	631 23.3 2.8	869 29.3 3.6
11 月	ごはん 牛乳 たまごやき ひじきの中華炒め 豆乳みそ汁	鶏卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆乳 味噌	牛乳 ひじき	人参 人参 小松菜	ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにやく 砂糖 さつまいも	油 ごま油	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ 和風だし	677 25.7 1.9	838 30.6 2.2
12 火	ごはん 牛乳 サワラ西京焼き だしの日 切干大根の煮物 けんちん汁	サワラ 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参	切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖 さといも こんにやく	ごま油	みりん しょうゆ みりん しょうゆ だしバック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	632 28.7 2.0	785 34.3 2.3
13 水	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮うどん汁 きびなごフライ パンパンジーサラダ	豚肉 なんと 油揚げ きびなご 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが しょうが キャベツ きゅうり	ソフトめん 砂糖 じゃがいも でんぷん パン粉	油 ごま パンパンジードレッシング	カレールー しょうゆ みりん 和風だし 食塩	678 25.7 2.5	882 32.2 3.0
14 木	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え 餃子スープ	鶏肉 かつお節 豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ しょうが 白菜 たけのこ ねぎ	米 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん 酒 中華だし しょうゆ こしょう	702 28.5 1.9	865 33.7 2.2
15 金	食パン 牛乳 ミートボールトマトソース ポテトサラダ パンブキンスープ	鶏肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ チキンエキス 食塩 こしょう ソース シチュールウ 食塩 こしょう	636 24.6 2.2	821 31.3 2.8
18 月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 卒業お祝い 献立 (小学校) にんじんしりしり ワンタンスープ (小学校のみ) お祝いケーキ	鶏肉 ツナ 鶏卵 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 砂糖 ワンタン ケーキ (いちご味)	ごま 油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 和風だし 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	721 30.8 2.0	794 37.6 2.3
19 火	ごはん 牛乳 餃子 ツナサラダ キムチスープ	鶏肉 豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 白菜キムチ	米 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 中華ドレッシング ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ	617 24.8 2.2	790 30.4 2.8
21 木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ キャベツのサラダ ハヤシライス	鶏卵 ハム 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぷん じゃがいも	油 かんぎつドレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	684 24.1 2.6	861 29.5 3.3

●3月11日(月)は中学校卒業式です。給食はありません。●3月19日(火)は小学校卒業式です。給食はありません。●3月22日(金)は修了式です。給食はありません。

きゅうしょくだより



稲敷市立江戸崎学校給食センター

稲敷いなすけ

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いが込められて作られています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に 手をきれいに 洗えた	給食当番の 身支度を きちんとできた	食事の おいさを 心ざめて言った
食器を正しく 並べることが できた	お箸を正しく 持ち、上手に 使うことができた	よくかんで 味わって食べ ることができた
地域の産物や 食文化を知 ることができた	日本の伝統行 事と行事食に ついて知ること ができた	バランスのよ い食事の組み 合わせがわかった

3/3 ひな祭り 3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願って、お祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。

ひしもちの意味

「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたひしもちは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう努めますので、よろしく願いいたします。



一年間ありがとうございました