

\*献立は、都合により変更する場合があります。  
 ♪スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



# 2024年 3月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

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)	幼稚園 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	小学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	中学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
		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	ごはん ぎゅうにゅう はながたとうふハンバーグ トマトソース はなやさいサラダ だいこんのみそしる ひなまつりゼリー	とうふ とりにおから	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ パンこ さとう でんぷん ゼリー	あぶら たまねぎドレッシング	ソース ケチャップ わふうだし	535 18.3 1.7	644 21.5 2.1	774 24.4 2.4
4 月	まるパン ぎゅうにゅう いちごジャム ローズポークとんかつ (ソース) クルトンサラダ はるやさいのスープ	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん アスパラ	キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ	まるパン いちごジャム こむぎこ パンこ クルトン	あぶら イタリアンドレッシング	※ソース スープストック しお こしょう	535 23.5 2.2	679 29.0 2.9	748 31.5 3.3
5 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに じゃことチーズのサラダ とんじり	さば みそ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぷん	わふうドレッシング	わふうだし	610 25.2 2.0	713 28.5 2.3	848 32.2 2.5
6 水	しおラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ぎょうざ パンパンジーサラダ	ぶたにく なると とり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん	しおラーメンスープのもと とりがらスープのもと しお さけ オイスターソース しょうゆ	545 25.0 2.5	647 29.5 3.1	779 35.2 3.8	
7 木	ごはん ぎゅうにゅう ケイジャンチキン いそかあえ ちゅうかふうたまごスープ いちご	とり けいらん ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぷん	わふうドレッシング	わふうだし	507 26.8 1.8	613 31.6 2.2	755 37.0 2.6
8 金	ごはん ジョア チキンナゲット フルーツあえ ポークカレー (中のみ) おいおいクレープ	とり とうにゅう ぶたにく	ジョア	にんにく にんじん	にんにく パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こむぎこ パンこ ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ クレープ	あぶら	しょうゆ しお ソース ケチャップ カレールウ	567 17.8 1.8	687 20.3 2.1	977 26.3 2.6
11 月	しょくパン ぎゅうにゅう ミートボールトマトソース ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	とり ハム ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しょくパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ チキンエキス しお こしょう ソース しお こしょう シチュールウ しお スープストック こしょう	512 20.0 2.5	641 24.1 3.1	764 29.2 3.9
12 火	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいりに とうにゅうみそしる	けいらん あぶらあげ さつまあげ だいず ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそ う	ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぷん しらたき さとう さつまいも	あぶら あぶら	す しょうゆ しお かつおだし しょうゆ みりん わふうだし	539 22.3 1.8	646 25.6 2.2	801 30.4 2.6
13 水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ジャムパン (りんご) ミニアメリカンドッグ ツナサラダ	ぶたにく だいず ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ アップルパン こむぎこ さとう でんぷん	あぶら あぶら ちゅうかドレッシング	ケチャップ スープストック ソース しお こしょう	571 24.9 2.2	656 28.8 2.6	748 32.8 2.9
14 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ブロッコリーおかかあえ ぎょうざスープ (幼のみ) おいおいクレープ	とり かつおぶし ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい ねぎ たけのこ	こめ でんぷん さとう でんぷん こむぎこ クレープ	あぶら あぶら こまあぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ こしょう	640 23.2 1.6	685 27.5 2.0	845 32.5 2.3
15 金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン にんじんしりしり ごまみそしる	とり ツナ けいらん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく はくさい だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう こんにゃく	こま あぶら こま	みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ わふうだし わふうだし	530 24.4 2.0	646 29.1 2.4	809 36.4 2.9
18 月	まるパン ぎゅうにゅう カレーコロッケ (ソース) にくいりサラダ ポトフ (小のみ) おいおいクレープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ マッシュルーム	まるパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう さとう パンパンジードレッシング じゃがいも クレープ	あぶら	しお ※ソース しょうゆ さけ スープストック しお こしょう	485 19.4 2.1	741 25.7 2.8	747 28.7 3.2
19 火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんに けんちんじる	さわら みそ ぶたにく さつまあげ とり とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん こまつな	きりぼしだいこん だいこん ねぎ	こめ さとう しらたき さとう さといも こんにゃく	こまあぶら	みりん みりん しょうゆ さけ しょうゆ しお だしパック (さばぶし、かつおぶし、にぼし)	546 26.1 1.9	666 31.3 2.3	802 34.8 2.6
21 木	ごはん ぎゅうにゅう ミートオムレツ キャベツのサラダ ハヤシシチュー	けいらん とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら かんきつドレッシング	ケチャップ ハヤシルウ ソース ケチャップ	572 18.8 2.1	680 21.3 2.5	842 25.3 3.0

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。  
 ●3月11日(月)は中学校卒業式です。給食はありません。 ●3月15日(金)は幼稚園卒園式です。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



稲敷市立東学校給食センター

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と食べて、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 きちんとしてきた	食事の あいさつを 心を込めて言えた
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
地域の産物や 食文化を知る ことができた	日本の伝統行 事や行事食に 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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。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てまいりますので、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