

*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 食塩相当量	中学校 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)			
3	月	ごはん 牛乳 花型豆腐ハンバーグおろしソース にんじんしりしり 三色すまし汁 ひなまつり 献立	鶏肉 豆腐 おから ツナ 鶏卵 豆腐 すけそくだらすり身	牛乳	人参 人参 人参 ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ おろしソース しょうゆ 和風だし しょうゆ 酒 和風だし 食塩	624 24.2 2.3	788 29.6 2.8
4	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 若竹汁 だしの日	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 人参	切干大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖		しょうゆ みりん しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) 酒 食塩	676 30.4 2.7	808 34.3 3.0
5	水	焼きそば 牛乳 しゅうまい チキンサラダ バターロール	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 バターロール	油 ごま ごまドレッシング	焼きそばソース 食塩	635 24.9 2.8	791 30.4 3.6
6	木	ごはん 牛乳 磯香和え ナタデココフルーツ ポークカレー		牛乳 のり	小松菜 人参 人参	もやし 白菜 パインアップル りんご もも みかん 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		しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース	674 18.5 2.1	831 21.7 2.5
7	金	食パン いちごジャム 牛乳 メンチカツ (ソース) クルトンサラダ (クルトン) コンソメスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	食パン いちごジャム パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 ※クルトン	油 コーンクリームドレッシング	食塩 こしょう ※ソース スープストック 食塩 こしょう	647 21.9 2.4	792 26.3 3.1
10	月	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え ワンタンスープ チョコケーキ (中学校のみ) 卒業おめでとう 献立(中学校)	鶏肉 かつお節 豚肉	飲むヨーグルト	人参 人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 でんぶん 砂糖 ワンタン チョコケーキ	油 ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	667 26.3 1.7	888 30.2 2.1
11	火	ごはん 牛乳 和風肉団子 揚げじゃこサラダ 麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 人参 人参 にら	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 パン粉 でんぶん 砂糖 でんぶん	油 油 すりごま醤油ドレッシング ごま油	しょうゆ みりん 食塩 酢 食塩 テンメンジャン しゅうゆ 鶏がらスープ 酒 トウバンジャン	688 28.3 2.1	865 34.5 2.7
12	水	ソフト中華めん 牛乳 醤油ラーメンスープ ししゃもフリット 中華和え	豚肉 なんと ししゃも 中華くらげ	牛乳 アオサ	人参 人参	白菜 もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ もやし	ソフト中華めん 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 砂糖	ごま油 油 ごま	しょうゆラーメンスープ 鶏がらスープ しょうゆ こしょう しょうゆ 食塩 しょうゆ 酢	653 26.7 3.3	829 32.6 4.0
13	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ イタリアンサラダ ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	ごはん でんぶん じゃがいも	油 イタリアンドレッシング 油	しょうゆ みりん 食塩 酢 ハヤシルウ ケチャップ ソース	689 22.7 2.5	867 27.9 3.1
14	金	丸パン 牛乳 コロッケ (ソース) ポークビーンズ コーンポタージュ		牛乳	人参 かぼちゃ 人参 トマト 人参	玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 じゃがいも	油	食塩 ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ シチュールウ 食塩	685 27.7 2.4	867 33.5 3.1
17	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン りっちゃんサラダ 豚汁 チョコケーキ (小学校のみ) 卒業おめでとう 献立(小学校)	鶏肉 ハム かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参 人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく さといも チョコケーキ	イタリアンドレッシング	しょうゆ みりん 酒 和風だし	714 31.3 1.9	785 38.1 2.2
18	火	ごはん 牛乳 チャプチェ ナムル 鶏団子汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸	米 春雨 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖	ごま油 ごま ナムルドレッシング	しょうゆ 食塩 こしょう 食塩 和風だし	663 23.4 2.1	818 27.5 2.5
19	水	スパゲッティナポリタン 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ クロワッサン	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぶん クロワッサン	油 油 塩中華ドレッシング	ケチャップ ソース こしょう しょうゆ 食塩	612 23.3 2.3	774 28.6 3.0
21	金	食パン 牛乳 ハンバーグオニオンソース さつまいもサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 ハム 鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン 砂糖 パン粉 でんぶん さつまいも じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	食塩 しょうゆ コンソメ コンソメ 食塩 こしょう	660 25.9 2.9	808 30.9 3.6

●3月11日(火)は中学校卒業式です。中学校の給食はありません。 ●3月18日(火)は小学校卒業式です。小学校の給食はありません。 ●3月24日(月)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 いなのすけ。

稲敷市立江戸崎学校給食センター

今年度も残すところ、あとひと月となりました。寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じます。3月は進級や卒業に向けて、1年間のまとめをする時期です。1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

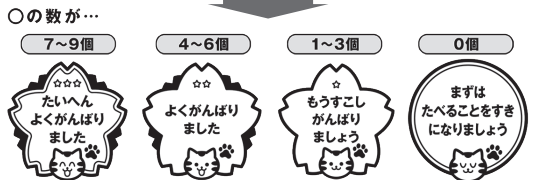
☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる



春の行事と行事食

3月3日
◆ひなまつり◆
はまぐりの酒汁 ひしもち

3月20日ごろ
◆春分の日(春のお彼岸)◆
ぼたもち

桜開花のころ
◆お花見◆
花見団子 行楽弁当

もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

1年間ありがとうございました！

今年度も、学校給食へのご理解・ご協力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、どうぞよろしくお願いいたします。