



3月給食献立表

日	献立	牛乳	血や肉になる赤の仲間	働く力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	17材料たんぱく質脂質食塩相当量	きょうのつぶやき
1火	ちらし寿司 ねりごま和え 赤だし ひなあられ		ぎゅうにゅう、たまご、おとりとうふ、ちりめんじゃこ、やきのり、カットわかめ、あかみそ	むぎごはん、さんおんとう、あぶら、ねりごま、いりごま	ほししいたけ、れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、えのきたけ	609 kcal 20.8 g 14.4 g 2.8 g	3月3日は、ひな祭り(雛の節句)です。この日にいただくひなあられやししるし(3気(色)もある)の巻(ま)は、それぞれ意味があり、赤は、血や肉などの生命のエネルギー、緑は、木の芽吹きから自然の生命力がエネルギー、白は雛の大地をイメージして大地の「ワ」がエネルギーを意味しています。
2水	麦ごはん わかさぎのスパイス揚げ 即席漬物 大豆の磯煮		ぎゅうにゅう、わかさぎ、ぶたにく、ほしひじき、だいず	むぎごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、くろざとう	キャベツ、せんざりたくあん、にんじん、つきこんにやく、さやいんげん	605 kcal 24.0 g 16.0 g 1.8 g	わかさぎって何でしょう？...魚？鳥？知っている人は、何を食べているんだとお思いですか？子どもはわかさぎが大好きです。食べたことのない物は、意外と知らなかつたりします。巻えは巻です。わかさぎは、海と川・湖を行き来できる魚です。
3木	スライスパン 豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ ポテトコーンスープ		ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、とうふ、とりにく	スライスパン、パンこ、さんおんとう、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン、ほうれんそう	614 kcal 27.6 g 22.7 g 2.7 g	コーンと乳成分が入っていないクリームコーンを使いポテトコーンスープを作っています。市販のコーンポタージュのようにはいきませんが、丁寧に採ったかつおとローリエベースのお出汁がおいしい洋風のスープになるですよ。
4金	☆リクエスト給食 第1位 & 第2位!!					672 kcal 21.2 g 18.6 g 1.8 g	6年生がもう一度食べたい給食ランキング第1位と2位に選ばれたのが、今日の給食です。さて何かかな？お昼が来る前に香りで気分も上がるかも？
7月	ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスウ いちご		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あかみそ、ロースハム	ごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、はるさめ、いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、はねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、いちご	632 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g	今日のいちごは、ブドウの学習でいつもお世話になっている青蓮寺ブドウ組合の生産者の方々が作ってくれたおいしい「いちご」です。
8火	わかめごはん 厚揚げの炒め物 大根の和風サラダ		ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、あつあげ、ぶたにく、ツナみずに	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、いりごま、ごまあぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、だいこん、ホールコーン、ほうれんそう	602 kcal 24.8 g 18.1 g 2.1 g	美味しい冬の野菜だいこんの季節が終わります。最後にたっぷり大根サラダ味わってほしいなあ。
9水	麦ごはん 鮭のパーベキューソース 粉ふき芋 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう、ぎんざけ、あおのり、あつあげ、みそ	むぎごはん、こめこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	はねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、こまつな	639 kcal 27.4 g 18.5 g 2.5 g	パリっ子給食：キャベツ キャベツは名張の生産者さんが作ってくれたキャベツを使う予定です。そろそろ春キャベツの出番ですね！
10木	☆リクエスト給食 第2位!!					659 kcal 19.1 g 23.1 g 2.5 g	6年生がもう一度食べたい給食ランキング第2位に選ばれたのが、今日の給食です。4日の給食と2位が並びました!! この味は少数派人気かも？今日の飲み物はアシドミルクです。
11金	タコライス もずくスープ		ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、プロセスチーズ、もずく、とうふ	むぎごはん、あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト、キャベツ、えのきたけ	639 kcal 25.5 g 21.4 g 2.3 g	いつも「せんせーたこライスにわかが入っていますか？」と聞かれます。いい質問です！「入っていません」と答えてから、沖湯のお料理で・・・と奥の扉がはまります。子どもたちはおそろくタコが苦手なだけに、違う扉を開かされるかも。
14月	ごはん 筑前煮 ごまマヨネーズ和え		ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、やきちくわ	ごはん、あぶら、くろざとう、マヨネーズ、いりごま	にんじん、ごぼう、いたこんにやく、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん、キャベツ、もやし、ほうれんそう	622 kcal 21.6 g 22.5 g 1.1 g	ごまとマヨネーズと少しのしょうゆ。この組み合わせは、絶対に野菜をおいしくさせてくれます。マヨネーズが苦手な子どもが意外といことに気づかされる献立ですが、。
15火	元気100倍チャーハン はるさめスープ		ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、たまご、ベーコン、とうふ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、かんそうかりかりうめ、はねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、しょうが	612 kcal 22.0 g 21.3 g 2.9 g	リクエスト給食の上位に入っていたけれど、3位までには入らなかった献立です。でもみんな大好きだね。百合小の卒業生が考案した素敵な献立です。おうちでもチャレンジしてみてください。
16水	☆リクエスト給食 第4位!!					607 kcal 23.8 g 17.7 g 2.4 g	6年生がもう一度食べたい給食ランキング第4位に選ばれたのが、今日の給食です。6年生以外も好きな人が多いかな？
17木	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、たまご	げんりょうパン、やきそばめん、あぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、べにしょうが、ほししいたけ、はねぎ	611 kcal 27.9 g 19.0 g 2.5 g	みえ地物一番給食の日 6年生最後の給食になりました。6年間を振り返り、感謝の気持ちも込めておいしく、残さずいただきますよ。
18金	そ ぎ よ う し き						
22火	麦ごはん 鯖の西京焼き おひたし こんにやくのきんぴら		ぎゅうにゅう、さわら、しるみそ、みそ、ぶたにく	むぎごはん、さんおんとう、あぶら、じゃがいも、いりごま、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、しょうが、つきこんにやく、さやいんげん	613 kcal 27.0 g 17.2 g 1.6 g	みえ地物一番給食の日 さわらが強いのか？あな、東京は、「東」の「東」と書くよ。西京は、「西」の「京」と書くよ。西京は、今の鯖西京のごとで、そこで作られるお味噌や醤油と取り、その味噌で味をつけて焼いた魚を西京焼きと呼ぶんだよ。味は最強においしいけど。
22火	麦ごはん じゃがいもの塩麹煮 ごまドレサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、がんとどき、ロースハム	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、いりごま、ねりごま、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、いたこんにやく、たけのこみずに、さやいんげん、きりぼしだいこん、キャベツ、こまつな	621 kcal 22.8 g 18.1 g 1.1 g	パリっ子給食：こまつな 塩麹には、お砂糖を一切使いません。食材の持つうま味と塩麹の持つ自然のうま味が合わさることで、美味しい煮物に変身します。「こうじ(菌)」ってすごいです。
23水	減量麦ごはん 五目うどん 変わり豆腐の味噌炒め		ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、おとりとうふ、ぶたにく、みそ	げんりょうむぎごはん、うどん、あぶら、さといも、さんおんとう	にんじん、だいこん、ごぼう、はねぎ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	607 kcal 27.7 g 20.7 g 2.0 g	3学期の給食は今日でおしまい。給食時間のふり返しをしましょう。静かに食べられたかな？嬉しいものにもチャレンジできたかな？など。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。9日「キャベツ」・22日「こまつな」です。

◇みえ地物一番給食の日：17日・18日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

