

令和4年度  **3月給食献立表**  名張市立百合が丘小学校

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	1和* たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつびやき	
1水	麦ごはん 鯖の西京焼き 小松菜のおひたし ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、さわら、しろみそ、ミックスみそ、ぶたにく、ほしひじき、だいず	むぎごはん、さんおんとう、あぶら、じゃがいも、くろぎとう	キャベツ、こまつな、にんじん、つきこんにやく、れんこん、さやいんげん	625 kcal 28.6 g 16.1 g 1.6 g	パリっ子給食：小松菜 今日の小松菜は、南古山のアグリ農園さんが作ってくれたものを使います。色の濃い野菜なので、βカロテンという栄養がたくさん含まれており、体の中の免疫力を上げる働きをします。	
2木	<b>☆リクエスト給食 第2位!!</b>							今日の給食は、6年生のリクエスト給食第2位に選ばれた献立です。 好きな人が多い木曜日の献立です。
3金	親子丼 なばなのねりごま和え 赤だし ひなあられ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、カットわかめ、とうふ、あかみそ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、ねりごま、いりごま ひなあられつどい	たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、キャベツ、なばな、もやし、にんじん、えのきたけ	658 kcal 26.5 g 19.5 g 2.4 g	パリっ子給食：なばな 今日は、桃の節句でひな祭りです。節句とは、その季節を味わう行事のことです。その行事を味わう献立で、なばなを使った和え物です。名張で作られたものを使います。	
6月	ごはん 鯖のケチャップソース 昆布和え けんちん汁		ぎゅうにゅう、まさば、しおこんぶ、とうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さんおんとう	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、つきこんにやく、はねぎ、ほししいたけ	645 kcal 25.6 g 23.8 g 1.9 g	けんちん汁は、かつおと昆布のおいしい出汁が決めて、この美味しい出汁の香りが給食室から漂ってくるとうすくおひるごはんの時間です。今日も美味しい出汁がとれているかな。	
7火	<b>☆リクエスト給食 第3位!!</b>							6年生リクエスト給食第3位に入りました。あるテレビ局から取材が来た美味しい混ぜご飯の献立です。
8水	<b>☆リクエスト給食 第1位!!</b>							6年生リクエスト給食では、必ずと言っていいほど3位までに入る不動の献立です。が、この献立は、年に1度それも6年生がリクエストしないと出ることはありません。
9木	スライスパン チキンのハーブグリル ポイルキャベツ ポテトコンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	スライスパン、オリーブあぶら、パンこ、あぶら、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、クリームコーン、たまねぎ、ほうれんそう	629 kcal 28.4 g 26.4 g 2.7 g	少し薄めに開いた鶏肉に下味を付けて、パン粉とオリーブオイルとパジルをかけて焼いたハーブグリルは、鶏肉の上にかけてパン粉も美味しいです。	
10金	麦ごはん 筑前煮 ごまマヨネーズ和え いちご		ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、やきちくわ	むぎごはん、あぶら、くろぎとう、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、なましいたけ、さやいんげん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、いちご	639 kcal 22.4 g 21.8 g 1.0 g	パリっ子給食：生椎茸 今日のいちごは、青蓮寺で栽培されている美味しいいちごを入れていただきます。いちごの美しさの部分が覚えていますか？	
13月	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、かえりじゃこ	ごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	626 kcal 27.8 g 19.0 g 1.3 g	大豆とじゃこの甘辛は、大豆が苦手な児童も比較的食べてくれます。大豆もじゃこも6年間の成長には欠かせない栄養がたくさん含まれています。一口でも多く食べましょう。	
14火	わかめごはん 豚じゃが はるさめサラダ		ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、ぶたにく、あつあげ、ツナあぶらづけ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、はるさめ、マヨネーズ	たまねぎ、つきこんにやく、にんじん、さやいんげん、キャベツ、ほうれんそう	663 kcal 23.1 g 21.2 g 2.3 g	わかめご飯は、炊き込みわかめという市販のものを使っています。今日のわかめご飯は、広島県で製造された製品ですが、給食費と値段が合えば三重県産の炊き込みわかめもあるので使いたいなあ・・・	
15水	ピビンバ 中華スープ		アシッドミルクプラス、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご、あかみそ、とうふ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、はねぎ、きりほしだいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、こまつな	609 kcal 22.6 g 11.3 g 2.6 g	韓国の混ぜご飯ピビンバは、そぼろ肉と野菜のナムル、キムチを給食特製のお味噌と混ぜていただきます。	
16木	減量パン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	げんりょうパン、スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	611 kcal 25.2 g 22.9 g 2.4 g	みえ地物一番給食の日 6年生最後の給食です。給食に出るスパゲティは、和風、クリーム、ミート、ナポリタンが定番です。6年生はどのスパゲティが好きだったのかなあ。	
17金	<b>そ ぎ よ し</b> 							
20月	ごはん いかのかりん揚げ 即席漬け たまねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、いか、あぶらあげ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、いりごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、はねぎ	612 kcal 25.4 g 17.1 g 2.5 g	イカには、心臓が3つあって知っていましたか？イカは、海の中を時速40kmのスピードで泳いだりするので、たくさんの酸素が必要で、動き続けるために、心臓が3つ必要だったんですね。	
22水	麦ごはん じゃがいもの塩麹煮 切干大根のサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、がんとどき、ツナあぶらづけ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、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、さやいんげん、きりほしだいこん、キャベツ、こまつな	611 kcal 22.2 g 17.6 g 0.8 g	3学期の給食は、今日で最後です。1年を振り返りながら、給食に関わってくれた方々に感謝の気持ちで伝える食べ方ができると思います。	

◇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。1日「小松菜」・3日「なばな」・10日「生椎茸」です。  
◇みえ地物一番給食の日：16日・17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。



