



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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1金	ちらし寿司 なばなの和え物 豆腐のすまし汁 ひなあられ		ぎゅうにゅう、たまご、こおりとうふ、ちりめんじゃこ、やきのり、やきちくわ、とうふ	むぎごはん、さんおんとう、あぶら	ほししいたけ、れんこん、にんじん、なばな、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、はねぎ	588 kcal 21.9 g 13.0 g 2.6 g	パリっ子給食：なばな 今日は、桃の節句ひな祭りの献立です。ひな祭りは、健やかな成長を願う行事で、華やかなちらし寿司を食べるのは、さまざまな食材を使うことから、食に困らない願いを込めていただきます。
4月	ごはん 鯖のケチャップソース ゆかり和え 大根の味噌汁		ぎゅうにゅう、まさば、あつあげ、みそ	ごはん、かたくりこ、さんおんとう、さんおんとう	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、だいこん、つきこんにやく、しめじ、はねぎ	643 kcal 26.6 g 24.4 g 2.3 g	魚が苦手な子どもたちですが、今日のサバは、ソースが人気・ケチャップとニンニクと砂糖としょうゆが入っています。ご飯が進むソースです。サバもぜひ一緒に食べてほしいといつも願っています。
5火	わかめごはん じゃがいもの塩麹煮 ねりごま和え		ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、とりにく、がんとどき	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、ねりごま、いりごま	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、キャベツ、ほうれんそう、もやし	594 kcal 22.3 g 17.4 g 2.0 g	実は6年生のリクエストに10位以内に入る人気のわかめご飯。わかめのもとは、三重県産ではないですが、三重県は、海あり山ありで食材が豊富なため、わかめも特産品のひとつです。生活習慣病の予防に期待できる栄養が含まれるので、毎日食べるのいいそうです。
6水	☆リクエスト給食 第3位!!						
7木	☆リクエスト給食 第2位!!						
8金	むぎごはん 鮭のバーベキューソース ごまポテト 臭たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、みそ	むぎごはん、こめこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも、いりごま、くるごま	はねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、ごぼう、つきこんにやく、しめじ	637 kcal 27.3 g 19.1 g 2.4 g	バーベキューソースのバーベキューとは、西インド諸島の先住民「タノノ族」の「肉をあぶる台」を指すハイチ語だそう。そのハイチ語が、「丸焼き」を意味するスペイン語の変化し、英語圏に伝わって現在の「バーベキュー」になったそう。
11月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ 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、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、いちご	621 kcal 26.1 g 19.8 g 1.7 g	麻婆豆腐とパンサンスウは、定番の組み合わせで、残食が少ない人気の献立の1つです。酸味が苦手な子どもたちもこのサラダは、食べられるようです。さらに今日は、青蓮寺の美味しいいちごがつきます。
12火	げんき 元気100倍チャーハン 中華スープ		アシドミルクプラス、ぎゅうにく、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	にんにく、にんじん、たまねぎ、かんそうかりかりうめ、なましいたけ、はねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが	596 kcal 20.2 g 14.6 g 2.9 g	パリっ子給食：しいたけ 今日の雑煮は、旧鎌倉小学校給食室を使って栽培された地元産の雑煮です。雑煮が苦手な子どもたちはいるの？給食になんて雑煮いい出でくるの？と聞いてくれるので、先生が大好きだからです！と答えています。
13水	げんき 減量麦ごはん しょうゆラーメン ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナみずに	むぎごはん、やきそばめん、あぶら、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、まこも、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな	628 kcal 21.7 g 22.2 g 2.2 g	学校のしょうゆラーメンは、かつおとしょうがで出汁をとり、しょうゆで味付けしたとっても美味しい子どもたちには人気の献立です。6年生がリクエストしてくれる種類でもあります。
14木	スライスパン チキンフライ 添え野菜 ポテトコーンスープ		ぎゅうにゅう、とりむねにく、ぶたにく	スライスパン、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、たまねぎ、こまつな	662 kcal 31.0 g 28.7 g 3.0 g	みえ地物一番給食の日 スライスパンに添え野菜と、チキンフライを挟んでサンドイッチにすると美味しいです。チキンフライに使用しているお肉は鶏肉の胸の部位です。フライにすると柔らかく食べられます。
15金	☆リクエスト給食 第1位!!						
18金	そ ぎ よ う き						
19火	むぎごはん 鯖の照り焼き 磯辺和え 五目うま煮		ぎゅうにゅう、さわか、やきのり、とりにく、あつあげ	むぎごはん、さんおんとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いたこんにやく、さやいんげん	632 kcal 29.5 g 18.5 g 1.5 g	最後の給食です。「いただきます」「ごちそうさま」は、丁寧に感謝の気持ちを込めてできましたか？後片付けは、調理員さんのことを思いながらきれいに食べ、食器に残りが残らないようにしましたか？など1年の振り返りをし、最後の給食も感謝の気持ちを表しましょう。

◇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「なばな」・7日「こまつな」・12日「しいたけ」です。

◇みえ地物一番給食の日：14日・15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。

