

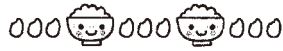
# 令和3年3月学校給食献立表



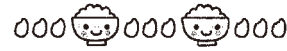
日曜	こんだてめい 献立名	㊦ おもに体をつくる食品		㊧ おもに体の調子を整える食品		㊨ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種実類			
1月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		いわしには おもに マイワシ、カタクチワシ、ウルメイワシなどがあります。きょうは マイワシをつかっています。	523	21.8
	ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら	ぎゅうにく		にんじん ピーマン	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま			
	いわしのうめ	いわし			うめ					
	キャベツのなめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ、なめたけ					
2火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうは ひなまつりこんだてです。みかわちいきではないがまんじゅうを ひなまつりに たべる しゅうかんがあります。	553	23.6
	あさりのみそしる	あさり、あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ だいこん					
	てりやきチキンハンバーグ	とりにく			たまねぎ	でんぶん、さとう				
	ごもくちらしずしのぐ	まぐろあぶらづけ ちくわ、あぶらあげ	しらすぼし	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう				
	窓いがまんじゅう					いがまんじゅう				
3水	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		うどんは こむぎことしおみずをあわせて こねてつくりします。ちゅうごくから つたわってきたもので、もともとは「こんとん」とよばれていたといわれています。	532	20.1
	ごもくうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		はねぎ にんじん	しろねぎ、しいたけ	さとう				
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	チンゲンサイとキャベツのおひたし			チンゲンサイ	キャベツ	さとう				
4木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		「す」には からだの つかれをとる はたらきがあります。きょうは きゅうりと わかめで すのものを つくりします。	514	22.6
	すきやき	ぎゅうにく、かまぼこ なまあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、たまねぎ はくさい、しろねぎ	さとう				
	あつやきたまご	たまご								
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
5金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		「キャベツのツナ」は たくさんキャベツと まぐろあぶらづけ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを コンソメであじつけし、にたものです。	502	21.0
	キャベツのツナに ポイルソーセージ	まぐろあぶらづけ ソーセージ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	あおパイアのサラダ				あおパイア、きゅうり とうもろこし					
	たくじょうクリーミー ドレッシング						ドレッシング			
8月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		むかし にしんは はるに たくさんとれたため、「はるつげうお」ともよばれていました。	515	20.8
	じゃがいものそぼろ	とりにく		にんじん	こんにやく、たまねぎ グリーンピース	さとう じゃがいも				
	にしんにつけ	にしん			しょうが	さとう				
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま			
9火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		じゃがいもは、おもにエネルギーとなる しょくひんです。が、みかんと おなじくらいビタミンCがおおく ふくまれています。	491	19.9
	ぶたにくとこんさいのみそ	ぶたにく、なまあげ だいき、あかみそ		にんじん はねぎ	こんにやく、だいこん ごぼう、しろねぎ	さとう、さとう				
	しろごまつくね	とりにく とりレバー			たまねぎ	ごま				
	こまつなともやしのとさあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう				
10水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		あんじょうしで たくさんつくられている チンゲンサイは ちゅうごくから つたえられた やさいで、はくさいの なかまです。ごはんに ツナチャーハンのぐをまぜてたべましょう。	557	17.7
	チンゲンサイのちゅうかスープ	とりにく	チンゲンサイ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ	はるさめ				
	あげこめごきょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	しょうが、キャベツ	こめこ	なたねあぶら			
	ツナチャーハンのぐ	まぐろあぶらづけ		はねぎ	たまねぎ、とうもろこし しろねぎ、しいたけ		ごまあぶら			
アセロラミニゼリー						ゼリー				
11木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		あさりにはほんでは むかしから たべられている たべものです。「ち」をつくる てつぶんが おおく ふくまれています。	542	26.1
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター			
	わかどりのマーメレードやき	とりにく				マーメレード				
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
たくじょうフレンチドレッシング						ドレッシング				
12金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きよみは いまが しゅんのくだもので、みかんの なかまです。かおりがよく、あまさとすっぱさを バランスよく あわせもっています。	495	20.1
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
	えびカツ	えび				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	きよみ				きよみ					
15月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		ひじきは からだをつくるために だいじな えいようぶんをおおく ふくんでいます。きょうは サラダにしています。	525	20.4
	ポークカレー	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	こめごちキンナゲツ	とりにく				こめこ	なたねあぶら			
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	れんこん、とうもろこし	さとう				
たくじょうノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ				
16火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さばには マサバ、ゴマサバなどの しゅるいがあります。マサバには せなかに「く」のじの ような くるいようがあるのが とくちょうです。	495	23.5
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう だいこん、しろねぎ しいたけ					
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま				

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		みどりおもに体の調子を整える食品		いっしょおもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんばく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ちゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよくおうしやく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種実類		
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		みそには あかみそや しろみそなど あります。しろみそは あまみの つよいのが とくちょうです。	513 18.0
	じゃがいものしろみそ	なまあげ しろみそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ	じゃがいも			
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ キャベツ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら		
	ポイルキャベツ たくじょうソース								
18 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		ポークビーンズは アメリカの だいひょうてきな かにていりょうりです。ぶたにく、だいやさいなどが はいった ケチャップあじの にものです。	575 27.7
	ポークビーンズ	ぶたにく ペーコン、だいや		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ						
	なのはなサラダ たくじょうかんきつドレッシング	まぐるあぶらづけ		なばな	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
19 金	せきはん ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうは そつえんおいわい こんだてです。せきはんは おめでたいひなどに たべます。これは、あかいいろに わるいものを とりのぞく ちからがあるといわれている からです。	569 22.2
	ふだまじる	とりにく かまぼこ		ほうれんそう にんじん	はくさい、えのきたけ	ふ			
	こめこフライのレモンに キャベツのふくじんづけあえ	いか			レモンかじゅう キャベツ、ふくじんづけ	こめこ、さとう	なたねあぶら		
	☆おいわいデザート					おいわいデザート			

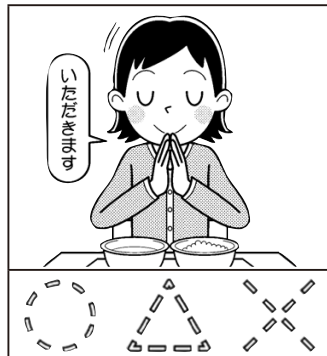
摂取基準：エネルギー(kcal) 514  
たんばく質(%) 13-20



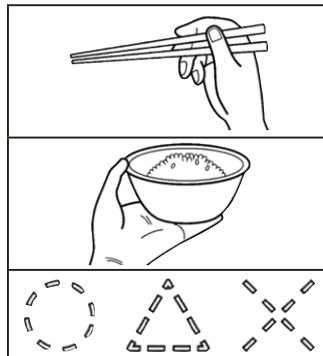
## 食事マナーチェック



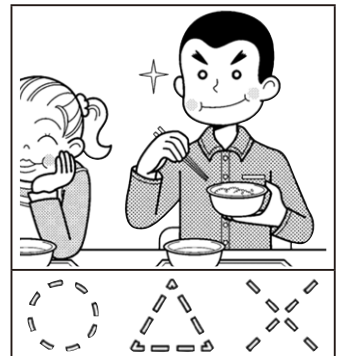
①感謝の気持ちを込めて  
あいさつができた



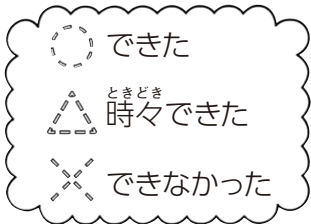
②食器を正しく持って  
食べることができた



③机にひじをつかずに  
食べることができた



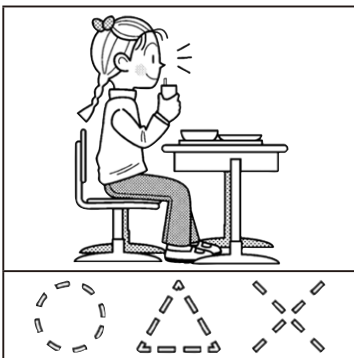
あ 当てはまる点線を  
なぞいましょう



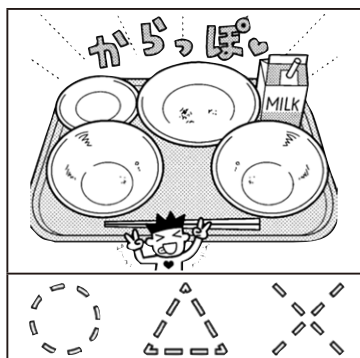
④食べ物が口に入っている時は話さず食べた



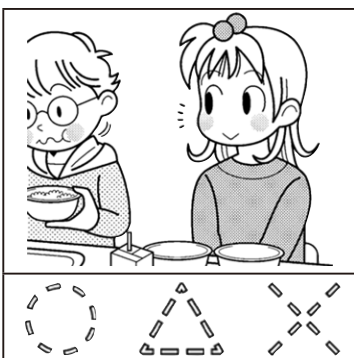
⑤背筋をまっすぐに伸ばして食べた



⑥好ききらいをせずに残さず食べた



⑦食べ終わっても席で静かに待てた



### おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

☆は、業者直送です。容器は園で処理してください。

まいつき 19 には「しょくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする  
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



こめ



にんじん



だいこん



チンゲンサイ



きゅうり



ほうれんそう

