



3月予定こんだて表

2024年 3月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内ではたらし						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (金)	ごはん		ビーフカレー グリーンサラダ(ドレッシング) アメリカンドック ※3年生のみゼリー	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが	こめ こむぎ ルウ ※ゼリー	あぶら ドレッシング	875 12.9	29.6 2.9	※中学3年生のみ ひなまつりの3色ゼリーが付き ます。
4日 (月)	ちらし ずし		銀ひらすの西京焼き 花にんじんのすまし汁 菜の花とツナの和え物 3色ゼリー	たまご ぎんひらす はんぺん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なのはな	えだまめ しいたけ おみそ しょうが	こめ さとう ゼリー	ごま	734 15.0	20.0 3.4	中学校3年生中止 3月3日は桃の節句、ひな祭り こんだてです。
5日 (火)	きなこ 揚げパン		鶏肉の粒マスタード焼き ABCスープ ブロッコリーのアーモンドサラダ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ はくさい しょうが じゃがいも キャベツ	パン さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ アーモンド	835 15.7	38.3 3.4	
6日 (水)	ごはん		鶏飯(具、スープ) 卒業お祝いデザート エビフライ、チーズチキン大葉フライ	たまご さきみ えび とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ごねぎ おおば	しいたけ たくあん だいこん	こめ パン さとう デザート	ごま あぶら	819 14.9	23.3 3.3	3年生の最後の給食は、思い 出の地、奄美のお祝いの食事 「鶏飯」で卒業をお祝します。
7日 (木)	卒業式のため、給食はありません。											
8日 (金)	ごはん		豚肉のしょうが焼き かき玉スープ チョコレギサラダ みかんゼリー	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが えのき しいたけ	こめ さとう でんぶ ミルメーク ゼリー	あぶら ごま	871 14.1	29.2 2.6	芝山小学校6年1組のみなさん が考えてくれた給食のこんだて です。
11日 (月)	ごはん		白身魚のピザソース焼き ラーメン風みそ汁 青のりビーンズ	ほき やきふた なると わかめ だいたい	ぎゅうにゅう	トマト チーズ わかめ にんじん あおのり	にんにく たまねぎ しょうが えのき しいたけ	こめ はるさめ じゃがいも でんぶ	あぶら	773 17.8	22.8 2.6	
12日 (火)	皿 うどん		八宝菜 いかのチーズ焼き フルーツ白玉	ぶたにく うずらたまご えび いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	しいたけ きんぴら しょうが えのき しいたけ	さとう あぶら	バター あぶら	815 17.9	33.8 3.4	
13日 (水)	ごはん	ジ ョ ア	鶏のから揚げ(2つ) ABCスープ カリカリポテトのサラダ レモンカスタードタルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ	にんにく しょうが えのき しいたけ	こめ ごま でんぶ じゃがいも マカロニ さとう タルト	あぶら	840 11.6	23.3 2.3	芝山小学校6年2組のみなさん が考えてくれた給食のこんだて です。
14日 (木)	ごはん		ししゃものごま酢だれ わかめスープ チンジャオロースー 清見オレンジ	ししゃも たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しいたけ ねぎ えのき	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	808 14.4	27.7 3.2	☆ししゃものごま酢だれ:2つ ☆清見オレンジ :2つ
15日 (金)	ごはん		あじフライ きのこのみそ汁 スタミナなっとう ひとろぶどうゼリー	あじ とうふ みそ あぶら なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ ほうれんそう	しいたけ しいたけ ねぎ えのき	こめ パン さとう ゼリー	あぶら ごま	747 16.5	30.1 2.4	
18日 (月)	赤飯 (ごま塩)		金目鯛の煮付け ほうれん草ののり和え 紅白はんぺんのすまし汁 おいおいデザート	ささげ きんめだ はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みつば ほうれんそう	しょうが えのき ねぎ	こめ もちごめ デザート	ごま あぶら	774 14.1	26.0 3.4	小学校6年生は、小学校で食 べる最後の給食です。ご卒業 おめでとうございます！
19日 (火)	ごはん		手作りハンバーグおろしソース 白菜と大根のみそ汁 パスタサラダ	ぶたにく ぎゅうにく おから ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが きゅうり とうもろこし だいこん	たまねぎ にんにく しょうが えのき しいたけ キャベツ	こめ スバゲティ さとう	あぶら	834 17.1	29.9 2.7	小学校全校中止 以下、小学校6年生なし
21日 (木)	ごはん		とり天 キムチ入りみそ汁 中華きゅうり みかんクレープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい えのき きムチ きゅうり	こめ さとう さとう クレープ	あぶら ごま	846 14.4	28.5 2.8	
22日 (金)	ナン		カラフルオムレツ キーマカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	たまご ツナ ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ヨーグルト	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ナン じゃがいも ルウ さとう	あぶら	954 17.3	37.6 3.8	この学年で食べる最後の給食 です。みんなで仲良く会しまし ょう。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
823	28.6	830	20~30
15.4	3.0	13~20	%*
		2.5	%*
		2.5	%*

*エネルギー比%

今月は、芝山小学校の6年生が考えた給食の献立を取り入れています！

芝山小学校の6年生は、家庭科の学習で、1食分の献立のたて方について学びました。家庭科で学んだ知識を活かして、「栄養バランスの良い給食の献立を考えよう」という授業で、1人1人給食の献立を考えました。その後、実際の給食で出す献立をクラスで1つずつに絞り込み、3月8日(金)と3月13日(水)の給食に取り入れています。

町の小・中学生みんなに美味しいと食べてもらえる給食を目指して、一生懸命考えてくれた献立です。どんな給食が登場するか、当日をお楽しみに！

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長中のみなさんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことはとても大切です。みなさんは、小学校からの9年間、給食を通してたくさんの食育を学びました。これからは自分で食事を選択したり、管理したりする生活に入ります。今まで通り食べることを大切に、それぞれの道で活躍してください。給食センター一同、これからも応援しています！

3月の お祝い献立



鶏飯(けいはん)

中学3年生が修学旅行で訪れた奄美大島の郷土料理です。お祝いの席や、おもてなしに用いられます。ごはんにもと鶏のスープをかけていただきます。



お赤飯

おめでたい席に欠かせない一品。赤飯に使う豆は、関東ではささげ、関西ではあずきを使うことが多いです。お赤飯の赤い色には邪気を払う意味が込められています。