



3月予定こんだて表

<小学校用>

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	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (金)	ごはん		ビーフカレー ミニアメリカンドック グリーンサラダ(ドレッシング)	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 こむぎこ ルウ	あぶら ドレッシング	721	32.1	
4日 (月)	ちらし ずし		ぎんひらすのさいきょうやき おはなのすましる なのはなツナのあえもの 3しよくゼリー	たまご ぎんひらす はんぺん かまぼこ、とうふ、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なのはな ほうれんそう	えだまめ しいたけ マッシュルーム とうもろこし	こめ さとう ゼリー	ごま	603	21.9	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 あげパン		とりにくのつばマスタードやき ABCスープ ブロッコリーのアーモンドサラダ	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	えだまめ しいたけ はくさいしめじ しょうが	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ アーモンド	680	39.8	中学3年生は最後の給食です。 修学旅行の思い出の地、奄美 のお祝いの食事「鶏飯」で、卒業 をお祝いします。
6日 (水)	ごはん		鶏飯(ぐ、スープ) おいおいデザート エビフライ(※チーズキンフライ:4~6年生のみ)	たまご ささみ えび とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こねぎ おおほ	しいたけ たくあん だいこん	こめ ごま パンこ さとう デザート	あぶら	687	25.8	※4~6年生、先生には チーズキンフライが付きま す。
7日 (木)	ごはん		てづくりハンバーグおろしソース パスタサラダ だいこんとはくさいのみそしる	ぶたにく ぎゅうにく おから、ツナ	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	たまねぎ にんにく、ねぎ しょうが	こめ あぶら スパゲッティ さとう	あぶら	666	32.4	中学校全校中止 以下、中学校3年生なし
8日 (金)	ごはん		ぶたにくのしょうがやき かきたまスープ 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 えのき、しいたけ、にんにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし	たまねぎ しょうが	こめ、ふ さとう でんぶん ミルメーク、ゼリー	あぶら ごま	712	31.2	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		しろみぎかなのピザソースやき ラーメンふうみそしる あおりのビーンズ	ホキ やきふた なたと、みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし もやし、ねぎ	こめ あぶら はるさめ じゃがいも でんぶん	あぶら	618	25.3	
12日 (火)	さら うどん		はっぼうさい いかのチーズやき フルーツしらたま	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 たけのこ、もやし、はくさい、もも	しょうが、にんにく しいたけ、きくらげ キャベツ、いちご、みかん、バナナ	あげめん さとう でんぶん こむぎこ、しらたまもち	バター あぶら	678	34.5	
13日 (水)	ごはん	ジ ョ ア	とりのからあげ(2つ) ABCスープ カリカリポテのサラダ レモンカスターダルト	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、とうもろこし、しめじ はくさい、キャベツ、きゅうり	しょうが しょうが しょうが	こめ、こめ あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ、さとう、タルト	あぶら	684	24.7	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		ししゃものごまずだれ わかめスープ チンジャオロースー きよみオレンジ	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 きよみオレンジ	こめ あぶら でんぶん さとう	ごま	648	31.4	☆ししゃものごま酢だれ:2つ
15日 (金)	ごはん		あじフライ きのこのみそしる スタミナなっとう ひとくちぶどうゼリー	あじ とうふ、みそ あぶらあげ なっとう、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ ほうれんそう	まいわけ しいたけ、しめじ ねぎ、えのき にんにく、しょうが	こめ あぶら パンこ さとう ゼリー	ごま	599	34.1	
18日 (月)	せきはん (ごましお)		きんめだいのにつけ ほうれんそうのりあえ こうはくはんぺんのすましる おいおいデザート	ささげ きんめだいの はんぺん とうふ、みそ	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 ごま もちごめ あぶら さとう デザート	あぶら	639	29.7	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)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸卒業式のため、給食はありません。🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
21日 (木)	ごはん		とりてん キムチいりみそしる ちゅうかきゅうり みかんクレープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら キムチ、ねぎ きゅうり	はくさい えのき、もやし キムチ、ねぎ きゅうり	こめ あぶら こむぎこ さとう クレープ	ごま	693	31.3	
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 たけのこ、レンズマメ、ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とうもろこし トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ナン じゃがいも ルウ さとう	あぶら	747	38.1	この学年で食べる最後の給食 です。みんなで仲良く会食しま 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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

		平均	基準
670	30.9	650	20~30
13~20	2.0	kcal	%*
15.8	2.6	%*	%* g以下

*エネルギー比%

今日は、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。心も体も成長真っ只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。この6年間、給食を通してみなさんの体も心も大きく成長しました。中学校でも毎日の食生活を大切に、たくさんのごことに挑戦し飛躍してください。給食センター一同、みなさんの活躍を応援しています！

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。