



3月学校給食献立予定表



ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	水	むぎごはん		マーボー豆腐 れんこんしゅうまい②(1・2年①) ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく しらす しゅうまい みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ しょうが もやし にら にんにく	649 24.6	
2	木	ハヤシライス		とりささみサラダ デコポン	ぎゆうにく 牛乳 とりにく	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ ばんかん デコポン	704 22.6	
3	金	ちらしずし		すりみあげ はんぺん汁 いちご②	たまご 牛乳 たら とりにく はんぺん あつあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ いんげん しいたけ コーン たまねぎ いちご	602 27.4	
6	月	しろごはん		豚肉のマリネソース こまつなのごまあえ さといものみそ汁	牛乳 ぶたにく あげ とうふ わかめ	こめ さとう ごま さとも あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし えのきたけ ねぎ	623 27.8	
7	火	食パン りんごジャム		たいほう巻き チーズと野菜のサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶたにく ちくわ たまご チーズ ベーコン ミートボール	パン じゃがいも こむぎこ マッシュポテト あぶら はるさめ りんごジャム	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン はくさい チンゲンサイ	711 29.0	
8	水	むぎごはん		さんまかば焼き風 ほうれん草の菜の花あえ いも煮汁	牛乳 さんま たまご ぶたにく あげ やきどうふ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとも	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	680 24.0	
9	木	にんじんパン		焼きうどん パールかん いりこと大豆のかおりあげ	牛乳 とりにく ちくわ かまぼこ いか いりこ だいず	にんじんパン うどん さとう あぶら さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし パールかん	602 27.3	
給食はありません。									
13	月	しろごはん		手作り千草焼き 野菜のこんぶあえ のっぺい汁	牛乳 ひじき とりにく とうふ たまご あつあげ こんぶ ちくわ	こめ さとう あぶら さとも でんぷん	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ こんにやく だいこん ごぼう	604 24.5	
14	火	丸パンカット		チキンパティ スナップエンドウのサラダ クリームシチュー	牛乳 チキンパティ ハム ベーコン とりにく てんぷら	パンこ じゃがいも バター あぶら マヨネーズ	えんどう きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	628 24.8	
15	水	しろごはん		きびなごのカレーマリネ③ 厚揚げのそぼろ煮 おかかあえ	牛乳 きびなご とりにく てんぷら あつあげ かつおぶし	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ピーマン たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	684 29.9	
16	木	むぎごはん		鶏とレバーの甘酢あえ もやしのツナあえ もずくスープ	牛乳 ツナ とりにく もずく レバー かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン えのきたけ	641 26.5	
17	金	ひじきごはん 食育の日		ばくだんの照り煮 白菜の甘酢あえ あおさ汁	とりにく ひじき あげ 牛乳 ばくだん とうふ かまぼこ あおさ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう いんげん しいたけ はくさい レモン えのきたけ	606 27.1	
21	火	ミルクパン		ほうれん草オムレツ ミニトマト② 春キャベツのスープ 手作りデコポンゼリー	牛乳 ほうれんそうオムレツ とり肉 ベーコン	ミルクパン じゃがいも さとう ゼリーのもと あぶら	トマト にんじん たまねぎ キャベツ デコポン いんげん みかんジュース	654 29.6	
22	水	しろごはん セレクト		魚のこうみあげ 野菜のごまあえ 豚汁 デザート(米粉カップケーキ・ソフトシュークリーム)	牛乳 ホキ切り身 ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら こむぎこ ごま でんぷん あぶら さとう さとも デザート	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく	675 30.4	
23	木	丸パンカット		すりみミンチカツ トマトサラダ 平めんスープ	牛乳 すりみ とりにく たまご ハム ぶたにく みそ	パン こむぎこ あぶら さとう 平めん パン粉	にんじん たまねぎ しょうが トマト きゅうり キャベツ きくらげ ねぎ	572 26.0	

いよいよ3学期も終了ですね。元気にたのしくすごせた一年間だったでしょうか。食事の面でも一年間の反省をして、来年度も健康で元気な毎日が過ごせるようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをきちんといえましたか？

たべものや作ってくれた人に「ありがとう」の気持ちをもつことができましたか？

マナーをまもって、みんなで楽しく食べることができましたか？

すききらいなく、よくかんでたべることができましたか？きらいなものも少しはたべられるようになりましたか？

デコポン(しらぬい)(2B)

「ばんかん」と「清見(きよみ)」というみかんをかけあわせて作られました。なりくちがおへそのようになっているのでこよばれています。ほんとうの名前は「しらぬい」といいます。最近では温かいハウス栽培で作り、おくりもの用として2月ごろから出荷されています。あまくてジューシーなみかんです。天草では、有明町や下浦町、志柿町、五和町などでもたくさん作られています。また、今月は「パールかん」(またの名を大たちばな)という種類のかんきつも出てきます。ゆたかな天草の味を味わってください。



デコポン