

3月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

日曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1火	こめこパン	○	いかのさらさあげ かみかみサラダ やさいのスープに	いか ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん パセリ	しょうがきゅうり キャベツ きりほしだいこん たまねぎしめじ	こめこパン でんぷん じゃがいも	あぶら
2水	ちらしずし	○	なばなあえ すましじる ひなあられ	あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ かまぼこ	しらすほし のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな ねぎ	ごぼうしいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ	こめ さとう ひなあられ	ごま
3木	ミルクパン	○	みそラーメン コーンサラダ ごぼうののりしおチップス	ぶたにく いか あさり みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにくしょうが きゅうり コーン ごぼう	ミルクパン ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら
4金	むぎごはん	○	はまちのてりやき ひじきのわふうサラダ ふしめんじる クレープ	はまち かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ きしょうとう でんぷん さとう じゃがいも ふしめん クレープ	あぶら
7月	せきはん	○	さわらのしおやき ちしゃもみ すましじる	あずき さわら ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	レタス きゅうり たまねぎ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	ごま
8火	コッペパン	○	カレービーンズ ごぼうサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング グ
9水	6年松組 オリジナルメニュー		むぎごはん あじつけのり	とりにく ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう パセリ	きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ でんぷん はるさめ さとう セリー	あぶら ごまあぶら
10木	こくとうパン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ	ソーセージ ベーコン まぐろフレーク	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ コーン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら
11金	ちゅうかどん	○	こまつなとひじきのナムル きよみオレンジ	えび いか あさり うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうがしいたけ たけのこにんにく もやし きよみオレンジ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま
14月	ごはん	○	プルコギ ちゅうかサラダ ブルー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにくたまねぎ キャベツしめじ もやし きゅうり ブルー	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら
15火	卒業式のため、給食はありません。								
16水	ごはん	○	とりにくとやさいのうまに たくあんあえ	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし たくあん	こめ じゃがいも しらたき さとうでんぷん	あぶら ごま
17木	バターロール	○	わかめうどん ごまずあえ こにぼしとだいのあま からに	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう カットわかめ いりこ	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	バターロール うどん さとうでんぷん きしょうとう	ごま あぶら

日曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
18金	ごはん	○	さかなのカレーやき わけぎあえ けんちんじる	さば ハム みそとりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	わけぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん	こめ さとう こんにやく	マヨネーズ
22火	コッペパン	○	とりにくとマカロニのク リームに アスパラサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ こむぎこ さとう	バター あぶら
23水	むぎごはん	○	やきどうふのみそそぼろ に わふうサラダ いちご	ぶたにく やきどうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
24木	シーフード カレー	○	コールスローサラダ	あさり いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	おおむぎ こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング グ

今月の目標は「食生活を振り返ろう」です！

- 手洗いを忘れずにできましたか？
- 給食の準備を協力してできましたか？
- 好き嫌いをなく食べましたか？
- よい姿勢で食べましたか？
- あいさつを忘れずにしましたか？
- 後片づけがきちんとできましたか？
- はしを正しく使えましたか？
- 残さず食べることができましたか？



今月の給食から わけぎあえ

わけぎあえは、香川県の郷土料理です。
給食ではマヨネーズをかくし味にして食べやすく
しています。



材料（4人分）

- わけぎ 1束
- キャベツ 1枚
- ほうれんそう 1/4束
- ハム 4枚
- 白みそ 大さじ1
- さとう 大さじ1
- 酢 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1

作り方

- 1 わけぎ・キャベツ・ほうれんそうは5cm中に切る。ハムは半分に切って1cm中に切る。
- 2 切った野菜をさっとゆで水にさらして冷ます。ハムは炒めて冷ましておく。
- 3 2の野菜の水気をきり、冷ましたハム、混ぜ合わせた調味料とあえる。

今月の 綾川町産の食材

- ブロッコリー
- アスパラガス
- なばな
- いちご

今月の注目献立

- ☆ひなまつりの献立(2日)・・・ちらしずし、ひなあられが登場します。
- ☆小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立・・・綾川町内で統一献立を実施している小学校4校から、滝宮小学校(4日)、陶小学校(9日)の6年生が考えた献立を取り入れています。
- ☆お祝いの献立(7日)・・・卒業・進級をお祝いするメニューです。赤飯が登場します。
- ☆食育の日の献立(18日)・・・香川県の郷土料理である「わけぎあえ」が登場します。