

# 3月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校



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 水	せきはん	○	はまちのてりやき こんぶあえ あかだし	あずき はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ もちごめ さとう でんぷん ふ	ごま あぶら
2 木	ココア あげパン	○	いろいろもやしいため はるさめスープ キャンディチーズ	ベーコン えび うずらたまご	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ はくさい たまねぎ	コッペパン さとう はるさめ	あぶら ココア
3 金	ちらしずし やきのり	○	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	ぎゅうにゅう しらすぼし のり わかめ	にんじん なばな ねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ さとう ひなあられ	ごま
6 月	キムチ ごはん	○	ナムル はくさいとにくだんごの スープ ゼリー	ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく えだまめ もやし きりぼしだいこん はくさいしいたけ	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま
7 火	こめこパン	○	カレービーンズ かみかみサラダ りんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん りんご	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
8 水	むぎごはん	○	とうふとえびのチリソースに ちゅうかサラダ ヨーグルト	とうふ えび	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
9 木	コッペパン	○	とりにくのガーリックやき ひじきのマリネ クラムチャウダー おいわいデザート	とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん おいわい デザート	あぶら バター
10 金	むぎごはん	○	にこみおでん まんばのごまドレッシング あえ こざかなアーモンド	ぎゅうにく うずらたまご てんぷら みそハム	ぎゅうにゅう こにぼし こんぶ	にんじん まんば	だいこん もやし	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま アーモンド
13 月	むぎごはん	○	プルコギ とうふとコーンのスープ	ぎゅうにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ら ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ コーン	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら
14 火	こくとうパン	○	さかなのさくさくあげ ごぼうサラダ コンソメスープ	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	こくとうパン こむぎこ でんぷん じゃがいも	ごま あぶら ドレッシング
15 水	そつぎょうしき 卒業式のため、給食はありません。								
16 木	レーズンパン	○	ぶたにくとだいずの トマトに アスパラサラダ きよみオレンジ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン きよみオレンジ	レーズンパン こむぎこ さとう	あぶら バター
17 金	むぎごはん	○	さかなのカレーやき わけぎあえ ふしめんじる	さば ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	わけぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう ふしめん	マヨネーズ

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			
20 月	ハヤシライス	○	かいそうサラダ プルーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう クリーム かいそう しらすぼし	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん プルーン	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら
22 水	むぎごはん	○	さわらのたつたあげ ごしきあえ とうふのみそじる	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ
23 木	コッペパン だいずチョコ クリーム	○	シーフードのクリームに アーモンドサラダ	えび いか あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド だいずチョコ クリーム
24 金	カレーピラフ	○	コールスローサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	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 グリーンピース キャベツ コーン セロリー	こめ じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング あぶら

3月の給食目標は「食生活をふり返ろう」です！ 材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

1年間の学校生活を通して、心も体も大きく成長したと思います。給食は、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、地域の産物などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。卒業・進級の前に1年間をふり返ってみましょう。



## 今月の給食から わけぎ和え

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 小さじ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。
- 2 ハムは半分に切って1cm中に切る。
- 3 切った野菜をさっとゆで水にさらして冷ます。
- 4 ハムは炒って冷ましておく。
- 5 3の野菜の水気をきり、ハムと混ぜ合わせた☆で和える。

わけぎ和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、まるやかにし、食べやすくしています。

## ～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ お祝いの献立(1日)・・・卒業・進級をお祝いする献立です。
- ☆ 家庭科の学習で考えた献立(2日)・・・羽床小学校の6年生が考えた献立を取り入れています。
- ☆ ひなまつりの日にちなんだ献立(3日)・・・ちらしずし、ひなあられが登場します。
- ☆ 食育の日の献立(17日)・・・香川県の郷土料理である「わけぎあえ」と「ふしめん汁」が登場します。