

3月 学校給食献立表

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 金	ちらしずし	○	わけぎあえ すましじる ひなあられ	あぶらあげ たまご てんぷら みそとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん のり わかめ	にんじん わけぎ ほうれんそう 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
4 月	むぎごはん	○	さわらのしおやき パンサンスー ふしめんじる のりのつくだに	さわら ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きんときにんじん ねぎ	きゅうり もやし だいこん はくさい	こめ おおむぎ はるさめ さとう ふしめん	ごま ごまあぶら
5 火	こめこパン	○	ポークビーンズ こざかなサラダ いちご	だいち ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん いちご	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
6 水	わかめ ごはん	○	ちくぜんに ごますあえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま
7 木	こくとうパン	○	さかなのいそべあげ ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こくとうパン さとう てんぷらこ	あぶら ドレッシング
8 金	ピピンバ	○	わかめスープ すだちゼリー	ぎゅうにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく もやし たまねぎ	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら
11 月	せきはん	○	はまちのてりやき おひたし あかだし おいわいクレープ	あずき はまち かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ もちごめ さとう でんぷん クレープ	くろごま
12 火	コッペパン	○	カレーうまに ツナサラダ きよみオレンジ	とりにく ウイナー うずらたまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり きよみオレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
13 水	ごはん	○	さばのみそだれかけ ブロッコリーのこんぶあえ レタスいりかきたまじる	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ レタス たまねぎ	こめ さとう でんぷん	ごま
14 木	🌸🌸🌸🌸🌸 そつぎょうしき 🌸🌸🌸🌸🌸								
15 金	うずら たまごいり カレーライス	○	かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ かいそう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま
18 月	むぎごはん	○	さわらのたつたあげ ごしよあえ とうふのみそしる	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
19 火	コッペパン	○	シーフードのクリームに アーモンドサラダ だいちバター(チョコ)	えび いか あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	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 さとう	あぶら バター アーモンド だいちバター

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			
21 木	コッペパン	○	とりにくのガーリックやき アスパラサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら
22 金	カレー ピラフ	○	コールスローサラダ ABCマカロニスー プリン	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 プリン	バター ドレッシング

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

◇桃の節句の行事食(1日)…… 3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と健康を願う日です。桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」と呼ばれ、昔は桃の花を愛でたり、桃の葉を入れたお風呂に入ったりして、健康を願いました。行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。



◇おいわい献立(11日)…… 成長とともに名前を変える魚を出世魚と呼びます。昔、武士は元服や出世の時に名前をかえる習慣があり、社会になかま入りしたことを盛大にお祝いしました。このことから、名前がかわる出世魚は、縁起が良いと言われ、お祝いごとに使われるようになりました。給食では、卒業生をお祝いして、「ツバス」→「ハマチ」→「メジロ」→「ブリ」と名前がかわるハマチを使った「はまちの照り焼き」と「赤飯」、「お祝いクレープ」が登場します。



WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。QRコードよりご意見をお聞かせください。

