

# 就実小学校 3月メニュー



3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	
玄米入りご飯 厚揚げ酢豚風 いんげんもやし胡麻和え 大根おかか煮 みそ汁	♪瀬戸内ひじき♪ 玄米入りご飯 白身魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 青梗菜&コーン炒め みそ汁	♪ひなまつり♪ 玄米ちらし寿司 鶏の照り焼き 和風南瓜サラダ すまし汁 ひなまつりゼリー	「どんぶりの日」 麻婆茄子丼 パリパリサラダ 果物 (パイナップル)	
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	
616kcal	638kcal	695kcal	kcal	
3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)
玄米入りご飯 鮭の塩麹焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 甘辛ごぼう みそ汁	「めんの日」 醤油ラーメン しらす野菜の磯和え 焼売 ♪6年生卒業祝給食 inGONTA♪	「パンの日」 ♪1年感謝献立♪ 米粉パン 鶏から揚げ 和風ポテトサラダ 果物 (オレンジ) コンソメスープ	玄米入りご飯 豚肉野菜の甘だれ炒め 春雨トマトサラダ 菜の花おひたし みそ汁	玄米入りご飯 さわら西京焼き 野菜の納豆和え かぼちゃ素揚げ もずくスープ
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
654kcal	590kcal	475kcal	667kcal	654kcal
3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)
玄米入りご飯 肉じゃが煮 さっぱりみかんサラダ ちくわの磯辺揚げ みそ汁	♪菜の花(春)♪ 玄米入りご飯 八宝菜煮 切干大根と菜の花サラダ もやし中華和え みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ ブロッコリーツナ和え 果物 (いちご)	玄米入りご飯 さば甘辛煮 胡麻野菜炒め 若竹煮 みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 鶏のゆかり焼き しらす野菜の納豆和え れんこんチップス みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
683kcal	653kcal	546kcal	624kcal	633kcal
3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (水)	3月25日 (金)
春分の日 お休み	<アフタースクール> 「めんの日」 わかめうどん ししゃも焼き 高野豆腐のあんかけ煮	<アフタースクール> とうもろこしご飯 手作りひじきがんとどき 人参シリシリ 塩ゆでアスパラ みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 鮭の磯焼き 切干大根煮 ゆかり和え みそ汁	<アフタースクール> ♪黄なら(岡山産)♪ 玄米入りご飯 豚と野菜しょうが焼き ひじき五色和え 果物 (りんご) 黄ならみそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	431kcal	692kcal	610kcal	668kcal
3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	1ヶ月平均 (牛乳含む) 655kcal
<アフタースクール> 玄米入りご飯 さばの焼き南蛮漬け 和風マカロニサラダ かぼちゃ素揚げ みそ汁	<アフタースクール> ♪瀬戸内金山寺味噌♪ ♪手作り納豆♪ 玄米入りご飯 鶏の金山寺味噌焼き 野菜たくわん手作り納豆 白菜煮びたし すまし汁	<アフタースクール> ♪まごわやさしい♪ もち麦入りご飯 あじのかば焼き 豆腐チャンプル れんこんチップス みそ汁	<アフタースクール> 「カレーの日」 春野菜カレー ブロッコリー&豆サラダ 果物 (いちご)	基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	
731kcal	645kcal	597kcal	672kcal	

食のちからを、  
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※  
 素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
 「目安」としての表示にご理解願います。  
 ※食物アレルギーの方※  
 集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	火	玄米ご飯・厚揚げ酢豚風・イグツもやし胡麻和え・大根おかか煮・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・純米酢・片栗粉・油・コマ・芝麻	絹厚揚げ・だし削り・出し昆布・かつお節・味噌	水素効力・椎茸・玉葱・人参・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・イグツ・太もやし・大根・小松菜・なめこ	439	15.3	7.3	80.0	1.2
2	水	♪瀬戸内ひじき♪ 玄米ご飯・白身魚の磯辺揚げ・ひじき五目煮・青梗菜&ゴソの炒め物・味噌汁	玄米・精白米・小麦粉・片栗粉・油・こんにゃく・黒砂糖・ごま油・じゃがいも	白身魚・青のり・ひじき・油あげ・水煮大豆・出し昆布・だし削り・味噌	れんこん・人参・チゲツ菜・ゴソ・玉葱・キャベツ	462	18.3	10.5	75.9	1.4
3	木	♪ひなまつり♪ 玄米ちらし寿司・鶏の照り焼き・和風南瓜が・すまし汁・デザート	玄米・精白米・三温糖・純米酢・コマ・黒砂糖・油・バジマ・彩菜そうめん・ひなまつりゼリー	鮭・油あげ・のり・鶏肉・味噌・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	れんこん・人参・椎茸・人参・絹さや・ゴソ・加チアブローリー	519	24.8	11.3	82.6	2.1
4	金	「どんぶりの日」 麻婆茄子丼・パプリカが・果物	精白米・玄米・黒砂糖・片栗粉・ごま油・血うどん・油・純米酢	豚ミンチ・味噌	玉葱・人参・茄子・椎茸・グリーンピース・ツナ・ニンクアチマ・キャベツ・胡瓜・ハイソ	500	16.1	12.2	84.9	1.3
7	月	玄米ご飯・鮭の塩麹焼き・大豆ミチと野菜おかか炒め・甘辛ごぼろ・味噌汁	玄米・精白米・生塩麹・ごま油・片栗粉・油・黒砂糖	鮭・大豆ミンチ・かつお節・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・ツナ・ごぼろ・切干大根・しめじ	475	20.7	9.9	79.0	1.3
8	火	「めんの日」 醤油ラーメン・しらす野菜の磯和え・焼売 ♪6年生卒業祝い給食 inGONTA♪	ラーメン・油	豚肉・しらす干し・だし削り・出し昆布・のり・焼売	ツナ・ニンクア・キャベツ・太もやし・人参・玉葱・ゴソ・青ねぎ・小松菜	438	21.6	13.1	56.7	2.8
9	水	「パンの日」 ♪1年感謝献立♪ 米粉パン・鶏唐揚げ・和風ホテトが・果物・ジュース	米粉パン・卵・ブルーベリー・片栗粉・油・じゃがいも・黒砂糖	鶏肉・青のり	ツナ・ニンクア・ブローリー・人参・ゴソ・ルツ・玉葱・キャベツ・グリーンピース	344	17.3	8.0	50.1	1.8
10	木	玄米ご飯・豚肉野菜の甘だれ炒め・春雨トマトが・菜の花お浸し・味噌汁	玄米・精白米・油・黒砂糖・ウスターソース・春雨・コマ・純米酢・ごま油	豚肉・味噌・だし削り・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・味噌	キャベツ・玉葱・赤ピーマン・ピーマン・りんご・ホウダイイテ・ツナ・ニンクア・胡瓜・トマト・白菜・ゴソ・菜の花・人参	496	22.2	10.0	80.8	1.6
11	金	玄米ご飯・さわら西京焼き・野菜の納豆和え・加チ素揚げ・もずくスープ	玄米・精白米・三温糖・片栗粉・油	さわら・味噌・納豆・もずく・だし削り・出し昆布	太もやし・人参・小松菜・南瓜・えのき・青ねぎ	472	19.3	10.3	77.6	0.9
14	月	玄米ご飯・肉じゃが煮・さっぱりみかんが・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁	玄米・精白米・メーク・糸こんにゃく・黒砂糖・三温糖・純米酢・油・小麦粉・片栗粉	豚肉・焼ちくわ・青のり・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・イグツ・キャベツ・胡瓜・みかん・えのき・小松菜	512	18.8	9.8	89.9	1.7
15	火	♪菜の花♪ 玄米ご飯・八宝菜煮・切干大根と菜の花が・もやし中華和え・味噌汁	玄米・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・バジマ・黒砂糖・コマ・純米酢	豚肉・かつお粉・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	水素効力・人参・玉葱・白菜・チゲツ菜・ツナ・椎茸・菜の花・キャベツ・ゴソ・切干大根・胡瓜・太もやし・なめこ	482	18.3	10.4	80.8	1.6
16	水	「めんの日」 ミートパグッティ・ブローリー和え・果物★へた無し	パグッティ・三温糖・片栗粉	豚ミンチ・味噌・ツナ・かつお粉	玉葱・人参・ツナ・トマト水煮・ブローリー・いちご	386	19.0	7.2	64.5	2.3
17	木	玄米ご飯・さば甘辛煮・胡麻野菜炒め・若竹煮・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・ごま油・コマ	サバ・だし削り・わかめ・油あげ・出し昆布・味噌	ツナ・キャベツ・れんこん・玉葱・人参・太もやし・ピーマン・水素効力・ごぼろ・青ねぎ	467	19.0	12.2	73.5	1.9
18	金	玄米ご飯・鶏肉のゆかり焼き・しらす野菜の納豆和え・レコッタチーズ・味噌汁	玄米・精白米・米粉・油	鶏肉・しらす干し・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・太もやし・人参・小松菜・れんこん・大根・えのき・青ねぎ	462	24.7	9.8	71.1	1.3
21	月	春分の日 お休み								
22	火	「めんの日」 わかめうどん・ししゃも焼き・高野豆腐のあんかけ煮	うどん・片栗粉	わかめ・だし削り・出し昆布・子持ちししゃも・高野	玉葱・人参・青ねぎ・椎茸・グリーンピース	291	15.0	6.9	44.6	2.3
23	水	とうもろこしごはん・手作りヒジキがんもどき・人参炒り・塩ゆでアバラ・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・ごま油	いりこ・塩昆布・豆腐・芽ヒジキ・ツナ・かつお粉・出し昆布・だし削り・味噌	ゴソ・玉葱・人参・椎茸・枝豆・グリーンアスパラ・キャベツ・青ねぎ	521	16.7	13.2	84.5	2.0
24	木	玄米ご飯・鮭の磯焼き・切り干し大根煮・ゆかり和え・味噌汁	玄米・精白米・油・三温糖	鮭・青のり・油あげ・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ツナ・切干大根・人参・絹さや・キャベツ・胡瓜・ゆかり・南瓜・玉葱	431	19.6	7.4	74.1	1.6
25	金	♪黄なら(岡山産)♪ 玄米ご飯・豚と野菜の生姜焼き※澱粉無し・ひじき五色和え・果物・黄なら味噌汁	玄米・精白米・油・三温糖・ねりコマ・コマ	豚肉・芽ヒジキ・ツナ・豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	赤ピーマン・ピーマン・玉葱・ツナ・小松菜・人参・太もやし・りんご・黄なら	497	22.8	12.2	77.4	1.1
28	月	玄米ご飯・さばの焼き南蛮漬け・和風わかが・加チ素揚げ・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・黒砂糖・純米酢・コマ・バジマ・油	サバ・かつお粉・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・赤ピーマン・ピーマン・キャベツ・胡瓜・人参・ゴソ・南瓜・チゲツ菜・切干大根	534	19.6	14.6	85.6	1.1
29	火	♪瀬戸内金山寺味噌♪ 玄米ご飯・鶏の金山寺味噌焼き・野菜沢庵納豆★手作り納豆・白菜煮浸し・すまし汁	玄米・精白米・生塩麹・黒砂糖・三温糖・芝麻	鶏肉・金山寺味噌・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り	人参・キャベツ・アツ・白菜・小松菜	474	25.8	9.7	73.6	2.1
30	水	♪まごわやさしい♪ もち麦入りご飯・あじの蒲焼き・豆腐ソテー・レコッタチーズ・味噌汁	もち麦・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・コマ・じゃがいも	あじ・豆腐・かつお粉・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・にら・太もやし・人参・れんこん・しめじ	438	18.2	10.3	70.3	1.6
31	木	「カレーの日」 春野菜カレー・ブローリー&豆が・果物★へた無し	精白米・玄米・じゃがいも・油・カレー・カレー・黒砂糖・三温糖・バジマ	豚肉・蒸が豆	アツ・新玉ねぎ・人参・キャベツ・ツナ・ブローリー・いちご	507	14.7	10.5	92.0	1.7



♪ 祝 6年生のみなさん  
 ご卒業おめでとうございます！

「ひなまつり」の行事食は縁起物！♪たべものまめちしき♪

<ちらし寿司> お寿司という漢字には「寿」という言葉を使っていることから、ちらし寿司はおめでたい席の定番メニューで出されています。



具材は・・・

<れんこん> 穴から先を見通すことができることから、先を見通してうまく進める

<海老> 腰が曲がるまで長生きするようにという長寿の願い

<豆類> マメという言葉から、健康に、マメに働き、マメに生きていく

<菱餅>

菱餅には三色のお餅が使われており、とっても色鮮やかで素敵です。

<緑色> ヨモギで味付け⇒増血効果⇒長寿・健康を意味しています。

<白色> ひしの実混ぜ込み⇒血圧を下げる効果⇒浄化の意味合いがあります。

<桜色> クチナシで色付け⇒解毒作用⇒魔除けを意味しています。



<はまぐりお吸い物>

はまぐりの貝はペアの貝でないとピッタリ合わさることがないそう。  
 ⇒1人のいい相手と巡り合ってほしいという娘に対する願いが込められています。



<甘酒>

甘酒=白酒 昔は白酒と言われる桃の花びらをつけたお酒が飲まれていました。桃の花びらには回除けがあるとされていて、薬酒としてひな祭りに飲んでいたそうです。



みなさんの好きな  
 給食はなんでしょう？



1年が経つのは本当に早いですね。皆さまの成長に負けないように自然派給食もさらなる磨きをかけていきます。みなさんの「お気に入り給食」はなんでしょう？ご家庭で子どもさんに聞いてもらって食卓の会話に花を咲かせていただけたら幸いです♪これからもどうぞよろしくをお願いします。