

令和2年度 3月分学校給食献立予定表

金山町学校給食共同調理場

きいろ：熱や力のもとになる あか：体をつくるもとになる みどり：体の調子をととのえる

	月	火	水	木	金
1 こんだてめい	ごはん ぶりかけ 牛肉コロッケ 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳 小630 中730キロカロリー	ごはん さんまオレンジ煮 豚肉と野菜のピリ辛炒め 小松菜のみそ汁 牛乳 小653 中785キロカロリー	ひな祭り献立 クリームスープパグティ ハンバーグデミグラスソース 菜の花のサラダ 三色ゼリー 牛乳 小690 中847キロカロリー	ごはん ほっけの塩焼き みそきんぴら いももち汁 牛乳 小632 中757キロカロリー	チキンカレーライス 春巻サラダ たんかん 牛乳 小698 中849キロカロリー
	★ごはん じゃがいも さとう	★ごはん あぶら	スパグティ あぶら パター ★こめごさんしよくゼリー	★ごはん あぶら さとう こまいももち	★ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
2 こんだてめい	さばサラス焼き すき昆布煮物 キャベツのみそ汁 牛乳 小649 中783キロカロリー	中華丼 切干大根ナムル わかめスープ いよかんゼリー 牛乳 小668 中796キロカロリー	金中3年なし セルフホットドック (コッパン、ウインナー、ツナサラダ) ポテトスープ はるか 牛乳 小692 中914キロカロリー	災害に対応できる献立 7種野菜の華やかごはん 照り焼きチキン 缶詰フルーツ和え 白菜と乾物のみそ汁 かんぱん 牛乳 小664 中787キロカロリー	ごはん 鮭メンチカツ 鶏肉と野菜のみそ炒め キムチ汁 牛乳 小691 中835キロカロリー
	★ごはん あぶら さとう	★ごはん あぶら こまあぶら かつくりこ こまいよかんゼリー	コッパン マヨネーズ じゃがいも あぶら	★ごはん かんぱん	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
3 こんだてめい	せきはん 赤飯 鶏肉の揚げ照り 海藻サラダ ふかひれスープ デザート 牛乳 小717 中876キロカロリー	ドライカレーライス ノンオイルサラダ オニオンスープ 牛乳 小660キロカロリー	ウインナー ツナ とり ぎゅうにゅう	とりにく こうやどうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	さけ たら とり ふたに ぎゅうにゅう
	せきはん かつくりこ あぶら さとう こま こまあぶら デザート	★ごはん あぶら	ウインナー ツナ とりに ぎゅうにゅう	とりにく こうやどうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	さけ たら とりに ぶたに ぎゅうにゅう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
4 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
5 こんだてめい	きゅうり ★キャベツ ほししいだけ ★にんじん たけのこ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レーズン ブロッコリー キャベツ パセリ	にんにく にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ ブロッコリー きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん トマト きゅうり もやし たんかん	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん トマト きゅうり もやし たんかん
	★ごはん あぶら さとう	★ごはん あぶら さとう	★ごはん あぶら さとう	★ごはん あぶら さとう	
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
6 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
7 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
8 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
9 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
10 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
11 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
12 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
13 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
14 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
15 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
16 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
17 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
18 こんだてめい	とりにく かいそう ハム ふかひれ たまご ぎゅうにゅう	ふたに だいす ハム ベーコン ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら	ふたに みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	★ごはん あぶら さとう
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり

たんかんは、「ホシカン」と「オレンジ」を掛け合わせて出来た柑橘類の果実です。

★ 3/11 災害に対応できる献立 大解剖 ★

災害時には、長期保存できる食品が大活躍です。3.11を前に災害時の食事について考えてみましょう。

・7種野菜の華やかごはん

災害時は栄養不足になりがちです。まずはエネルギー源となるごはんをしっかり食べましょう。おかずが少なくても食べられるよう、混ぜごはんにしています。



・照り焼きチキン

真空パックのメニューです。最近では温めるだけで食べられる商品がたくさんありますね。鍋を汚すこともありません。皿にラップを敷いて、料理を盛り付けることで、皿も汚れません。災害時にはいろいろな工夫が必要ですね。(給食ではいつも通り盛り付けます。)



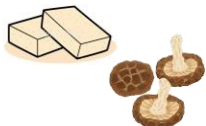
・缶詰フルーツ和え

缶詰は、長期保存できるため、果物の摂取にはありがたい食品です。特にみかんは、免疫力をアップするビタミンCも摂取できます。(ただし加熱処理により、ビタミンCは生よりも少ないです。)



・白菜と乾物のみそ汁

乾物も、長期保存が可能な食材です。給食では高野豆腐、干しいたけ、カットわかめを使います。他にも、切干大根や切り昆布、とろろ昆布などがありますね。おうちにある野菜と組み合わせることで、栄養価もアップします。



・かんぱん

5年間の長期保存が可能なかんぱんも売られています。非常食にはもってこいです。他にもどんな非常食があるのか調べてみましょう！



3月の金山産紹介

- お米 (はえぬぎ)
- 白菜・大根 (夢市グループ)
- むきまめ (天口鯉屋)
- 豆腐・厚揚げ (ならだいのトーフ屋)
- 米粉 (いすえむ)
- キャベツ・にんじん (Nシップ)



- ・都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・小：小学校 中：中学校のカロリーになります。
- ・★は金山産の食材を使用する予定です。

1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

