



# 3月給食予定献立表

令和5年度  
伊佐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal)		
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をとのえるもの		<黄>エネルギーのもとになるもの		たんぱく質 (g)		
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・豆・卵	2群 (無機質) 乳製品・海藻・小魚	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも・さとう	6群 (脂質) 油脂	小	中	
1	金	むぎ 麦ごはん		牛乳				☆米 麦		798 27.9 1.2	882 30.6 1.3
		チキンカツカレー	チキンカツ 牛肉 とり肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	油 バター カレールウ			
		ぶちぶちサラダ		パール麺	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油			
		エクシア					エクシア				
<p>来週は、公立 中学校の 入試です。伊佐調理場でも、試験に勝てるように「チキンカツ (勝つ) カレー」を作ります。</p>											
4	月	ちらしずし	あなご あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう ☆しいたけ	☆米 麦 さとう			597 25.0 2.1	695 28.4 2.4
		のりのすまし汁	とうふ	のり	にんじん	はくさい だいこん					
		菜の花の炒め物	ツナ 平天		菜の花 にんじん	キャベツ	さとう	油			
		ひなあられ					ひなあられ				
<p>【ひな祭り献立】3月3日は「ひな祭り」でした。「ひなあられ」は、もともと「ひしもち」を細かく砕いて作られていたため、3色の色がついていました。</p>											
5	火	クロワッサン		牛乳				クロワッサン		657 23.5 3.1	752 26.8 3.6
		ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ にんにく しょうが	じゃがいも	バター ビーフシチュールウ			
		コールスローサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油			
		ミルク (コーヒー味)					ミルク				
<p>伊佐中学校の3年生は最後の給食です。卒業式前最後の給食には12~4月が旬のいちごをつけています。いちごは、ビタミンCとカリウムが豊富です。</p>											
6	水	むぎ 麦ごはん		牛乳				☆米 麦		642 28.1 2.5	763 33.6 3.2
		さばのみぞれに	さばのみぞれに								
		とうふ 油あげ 豆乳 ☆麦みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのき	じゃがいも					
		ゆかりあえ		赤しそ にんじん ほうれんそう	キャベツ		ごま				
<p>さばは、青々とした見た目から魚へんに青と書いて「鯖」と漢字で表しますが、歯が小さい特徴もあるので、「小歯」や「狭歯」とも表すそうです。</p>											
7	木	パン いちごジャム		牛乳				パン いちごジャム		706 23.8 2.6	743 24.9 2.7
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん	はくさい たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ				
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエックマヨネーズ			
		<p>じゃがいもは、エネルギーのもとになる食品の1つですが、ビタミンCも豊富です。じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱しても失われにくい特徴があります。</p>									
8	金	むぎ 麦ごはん		牛乳				☆米 麦		604 27.4 1.1	-
		ふわふわどんぶり	とり肉 たまご とうふ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ☆しいたけ	やきふ じゃがいも てんぷん				
		野菜のソース炒め	平天		にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	油			
		<p>ふわふわどんぶりに入っている麺は、小麦粉からつくられています。植物性のタンパク質が多く含まれています。</p>									
11	月	むぎ 麦ごはん		牛乳				☆米 麦		620 24.1 1.3	706 27.5 1.6
		豚肉のみそ炒め	ぶた肉 生あげ 赤みそ		にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが	さとう	ごま油			
		もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ☆しいたけ		ごま油			
		ほんかん				ほんかん					
<p>柑橘といえば「みかん」「オレンジ」などがあります。3月ごろに旬を迎える柑橘は「いよかん」「八朔」「清見」などがあります。</p>											
12	火	パン はちみつ&マーガリン		牛乳				パン はちみつ&マーガリン		655 25.0 2.5	735 28.0 2.8
		ミートグラタン	ぶた肉 チーズ		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	油			
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
		ミニトマト			ミニトマト						
<p>はちみつは、逆から読むとみつばちになるように、花の蜜をみつばちが集めたものです。花の種類によって蜜の種類も変わります。</p>											

○年度末のため、予算の都合により、献立に変更が生じる場合があります。ご了承ください。



今年1年間どんな食事のとり方をしていましたか？ 右の表を見て1つずつ振り返ってみましょう！

自分の食べ方を振り返ろう

<input type="checkbox"/> よくがんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものもひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べられた

日	曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)		
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>エネルギーのもとになるもの		たんぱく質 (g)	食塩 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	小	中	
13	水	むぎ 麦ごはん さけ みそ 鮭のちゃんちゃん焼き風 とろろ 油あげ いもち汁 ヨーグルト	牛乳		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう	バター	643 28.6 1.9	732 32.8 2.1	
【日本の味めぐり：北海道】鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理の1つです。大きな鉄板に鮭と野菜をのせて焼く時の音から、名前がついたそうです。											
14	木	ことう 黒糖パン にく 肉うどん かぶのサラダ	牛乳		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ☆しいたけ	うどん麺 さとう			582 24.5 2.4	719 29.4 3.3
かぶは、だいこんやにんじんと同じように根を食べる野菜です。かぶには、でんぷんを消化する酵素「ジアスターゼ」があり、生で食べると消化を助けます。											
15	金	わかめごはん うま煮 うめ 梅かつおあえ	牛乳 わかめ		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにやく			614 24.7 2.3	700 27.7 2.8
かつお節は、日本料理の「だし」に欠かせないものです。かつお節のうまみの素は「イノシン酸」です。おなかを和えて、かつおのうまみを感じてほしいです。											
18	月	むぎ 麦ごはん ぶた肉 豚キムチ えび団子 とうふ エビ団子のスープ しょうがっこう 小学校のみ いちご	牛乳	わかめ			☆米 麦		ごま油	599 27.8 1.7	678 31.4 2.1
小学校6年生は今日が最後の給食です。これからも食べることを大切に、しっかり食事をとって元気に過ごしてほしいです。											
19	火	パン りんごジャム ハムステーキ カレースープ ゆで野菜	牛乳		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	油		-	716 27.7 3.0
カレーは、ヒンズー語の「香りたいもの」「おいしいもの」という意味で使われる「タカリー」が語源になったという説があります。											
21	木	パン わふう 和風スパゲッティ ミモザサラダ	牛乳		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	パスタ麺		油 ごま	599 25.1 2.1	738 29.9 2.7
ミモザサラダのミモザは、黄色の小さな花を枝いっぱいにかさねる木です。今日は炒り玉子を「ミモザの花」にみたくて、作りました。											
22	金	むぎ 麦ごはん にく 肉じゃが き 切り干し大根のおかか昆布あえ こさかな 小魚アーモンド	牛乳		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき	油		624 23.5 1.1	719 26.7 1.3
牛肉のタンパク質は、人間の体のタンパク質の作り方に似ているので、タンパク質補給には一番効率の良い食べ物です。											
25	月	むぎ 麦ごはん ハヤシライス もやしとツナのサラダ	牛乳		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しめじ にんにく しょうが	バター ハヤシルー		油	647 21.8 2.3	746 24.6 2.9
ハヤシライスは、明治時代のはじめに横浜のレストランで作られて、大正時代には、カレーライスと共に全国へ広まりました。											

麦川小・伊佐小なし

○ 米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

～～ 美祢市の食材の紹介 ～～ ☆マークがついています  
 米・麦みそ・しいたけ・フルーツかぶ

3つそろえて 春ラララ!

主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆、大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)

食事では「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また朝昼夕、なるべく決まった時間に食べ、よい生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘けつです。

