

今月のきゅうしょくもくひょう: 1年間の食生活をふりかえろう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかす・汁・くだもの・デザート						
3	月	行事食 (ひな祭り・上巳の節句)				牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵,あなご,のり,豆腐,かまぼこ,ほだて貝柱,寒天	精白米,上白糖,油	人参,干しいたけ,れんこん,サヤエンドウ,長ねぎ,菜の花,桃ジュース,白桃缶	573kcal 25.3g	3月3日はひな祭りです。「桃の節句」ともいわれています。ひな人形、ひし餅や花を飾って、女の子の健やかな成長を願う行事です。
4	火	ごはん	さば 鱈のねぎみそ焼き	こまつな いそあ 小松菜の磯和え	かきたま汁	牛乳,さば,みそ,のり,豆腐,鶏卵	精白米,三温糖,でん粉	しょうが,長ねぎ,人参,小松菜,もやし,えのき	577kcal 27.7g	卵には、たんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄などほとんどの栄養素が含まれているので、『完全栄養食品』と呼ばれています。
5	水	まーぼー豆腐どん 麻婆豆腐丼	ちゅうか 中華サラダ	わかめスープ		牛乳,豚肉,豆腐,みそ,チキンハム,鶏肉,わかめ	精白米,油,三温糖,ごま油,でん粉,緑豆春雨,上白糖,じゃが芋,白ごま	人参,たけのこ,長ねぎ,にんにく,しょうが,干しいたけ,にら,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,とうもろこし	631kcal 26.3g	麻婆豆腐は「四川省」という地域の郷土料理です。四川料理といえば、唐辛子、山椒、胡椒などの香辛料を使った辛さが特徴です。
6	木	ソース焼きそば	スパイシーポテトビーンズ	★リクエスト給食★ しらたま白玉フルーツポンチ		牛乳,豚肉,青のり,ひよこ豆	油,中華麺,上白糖,じゃが芋,油,でん粉	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,しょうが,甘酢漬,みかん缶,りんご缶,黄桃缶	645kcal 20.0g	リクエスト給食第1弾!今日はデザート部門より「フルーツポンチ」です。みかん缶、黄桃缶、パイン缶に特製シロップを合わせました。
7	金	うめ梅わかめごはん	きびなごのからあカレー唐揚げ	こまつな なまあ 小松菜と生揚げのいたごま炒め	真だくさん汁	牛乳,わかめごはんの素,きびなご,豚肉,生揚げ,みそ	精白米,でん粉,油,上白糖,白ごま,じゃが芋,こんにゃく	刻み梅,にんにく,しょうが,キャベツ,小松菜,人参,大根	597kcal 22.9g	きびなごは鹿児島の方で名前が付いたと言われています。きびは「帯」、なごは「小さい魚」という意味です。
10	月	郷土料理 (高知県)		こまつな なまあ 小松菜ともやしの和えもの	じゃがいものみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,のり,鶏卵,鶏肉,ひじき,わかめ,油揚げ,みそ	精白米,上白糖,油,三温糖,,じゃが芋	大根,干し漬,人参,玉ねぎ,干しいたけ,こねぎ,小松菜,もやし,長ねぎ,えのき	568kcal 24.9g	「こうし飯」は高知県の郷土料理で、海苔やたくあん、シラスなどを混ぜ込んだごはんです。
11	火	ミルクパン	フィッシュフライ	ガーリックじゃがバター	★リクエスト給食★ ABCスープ	コーヒー牛乳,メルルーサ,鶏卵,鶏肉	ミルクパン,薄力粉,パン粉,油,上白糖,バター,じゃが芋,マカロニ	にんにく,人参,玉ねぎ,セロリ,キャベツ,パセリ	587kcal 29.1g	リクエスト給食第2弾!今日は汁物部門より「ABCスープ」です。アルファベットのマカロニが入った見た目もほっこりするスープです。
12	水	郷土料理 (鳥取県)		くるまふい ぼく 車麩入り肉じゃが	からしあえ	牛乳,納豆,鶏肉,豚肉	精白米,ごま油,三温糖,じゃが芋,麩,こんにゃく,上白糖,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,干しいたけ,人参,玉ねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし,小松菜	608kcal 22.6g	スタミナ納豆は、鶏ひき肉をごま油で炒め、みそやしょうゆなどで味付けし、ひきわり納豆と和えて作ります。
13	木	シーフードピラフ	やさい野菜スープ	バジルドレッシングサラダ	旬の食材 みえのスマイル	牛乳,鶏肉,いか,ほだて,かい,ベーコン	精白米,バター,油,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,エリンギ,ピーマン,セロリ,キャベツ,アスパラガス,きゅうり,とうもろこし,にんにく,レモン果汁,みえのスマイル	561kcal 23.8g	みえのスマイルは三重県の紀南地方で開発されました。さっぱりとした甘さが特徴のみかんの仲間です。
14	金	ごはん	サイコロステーキ	クリーミードレッシングサラダ	だいこん 大根のみそ汁	牛乳,牛肉,豆乳,油揚げ,みそ	精白米,油,上白糖	にんにく,レモン果汁,玉ねぎ,りんご,キャベツ,人参,とうもろこし,大根,えのき,小松菜	598kcal 25.4g	牛肉は体を作る栄養のひとつ、たんぱく質が豊富な食べ物です。その他にも鉄分など大切なミネラルを含みます。
17	月	★リクエスト給食★		とうにゅう 豆乳サーモンチャウダー	旬の食材 せとか	牛乳,ベーコン,さけ,豆乳	ミルクパン,油,上白糖,じゃが芋,米粉	人参,玉ねぎ,キャベツ,エリンギ,とうもろこし,きゅうり,セロリ,せとか	590kcal 22.8g	リクエスト給食第3弾!今日は主食部門より「あげばん」です。サクッとなるような温度と時間でパンを揚げ、砂糖を絡めました。
18	火	ごはん	さわらの照り焼き	ごま和え	さつま汁	牛乳,さわら,鶏肉,生揚げ,みそ	精白米,上白糖,でん粉,白ごま,三温糖,こんにゃく,さつま芋	大根,人参,もやし,小松菜,ごぼう,長ねぎ	613kcal 27.8g	さわらは「鱈」と書くように、春を告げる魚といわれています。
19	水	カレーライス		わかめサラダ	旬の食材 いちご	牛乳,豚肉,わかめ	精白米,油,じゃが芋,米粉,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,いちご	608kcal 20.5g	カレーはインド生まれの料理ですが、日本にカレーを伝えたのはイギリスです。インドからイギリスに伝わり、カレー粉が開発され、イギリス独自のカレーが日本に伝わりました。
21	金	★リクエスト給食★		わふう 和風ドレッシングサラダ	すまし汁	牛乳,小豆,鶏肉,豆腐,わかめ	精白米,もち米,黒ごま,でん粉,油,上白糖,ごま油,麩	しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,とうもろこし,にんにく,人参,長ねぎ,えのき	641kcal 25.1g	今年度最後の給食です。食事は丈夫な体を作るためにとても大切です。バランスのとれた食事をして健康で元気な体になってほしいと願っています。

平均のエネルギー 606 kcal

平均のたんぱく質 24.4 g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。