



3月 学校給食こんだて予定表(小学校)

平成30年度 南アルプス市立北部学校給食センター



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(金)	菜の花ちらし	○	★たまご	しいたけ かんひょう にんじん れんこん なののはな	こめ むぎ きょうかまい さとう	 《雛まつり給食》 ひなまつりは“桃の節句”ともいい、女の子の成長を祝う行事です。ひながしの緑、白、赤の3色には意味があり、緑は健康、白は清らかさと長生き、赤は魔よけを表しています。
	さわらの西京焼き		さわら みそ		さとう	
	野菜のゆずかつお和え		かつおぶし	こまつな キャベツ もやし とうもろこし	★ゆずかつおドレッシング	
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	にんじん えのきたけ ほうれんそう		
	ひなあられ				ひなあられ	
4(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	 《受験応援給食》 明日は中学3年生の高校入試です。給食でも、“手作りチキンカツ(勝!)”と“いよかん(いい予感!)”で応援します。ペストを尽くせますように☆
	千キンカツ(ごまみそソース)		とりにく ★たまご みそ	にんにく	★こむぎこ ★パンこ ごま ごまあぶら こめあぶら さとう	
	白菜の梅風味和え		いとかまぼこ	はくさい みずな にんじん うめ	さとう ごまあぶら	
	わかめのすまし汁		とうふ わかめ かつおぶし	だいこん にんじん		
	いよかんゼリー				いよかんゼリー	
5(火)	ミルクパン	○			★ミルクパン	1年間の食生活を振り返ろう① ★よくかんで食べましたか? 「よくかんで食べる」ことには、虫歯や肥満の予防、食べ物の消化を助ける、脳の働きを良くする、歯並びを良くするなど、たくさんの健康効果があります。
	ホキのマヨネーズ焼き		ホキ みそ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	
	フロッコリーのソテー		ウインナー	しめじ パプリカ キャベツ ブロッコリー	マーガリン	
	コンソメスープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも	
	りんご			りんご		
6(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	こんにゃくは、「こんにゃくいも」という「いも」を加工してできる食べ物です。こんにゃくは、ほとんど水でできています。しかし、グルコマンナンという食物繊維が、おなかの調子を整えてくれます。
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん だいのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	さとう こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	
	揚げぎょうざ		ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ しょうが	こめあぶら ★こむぎこ さとう かたくりこ	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	★あおじそドレッシング	
7(木)	トマトとツナのスパゲティ	○	★ベーコン ツナ ★チーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマト	★スパゲティ こめあぶら さとう	1年間の食生活を振り返ろう② ★毎日朝ごはんを食べましたか? 朝ごはんには、眠っていた体を目覚めさせる3つのスイッチ(体のスイッチ・脳のスイッチ・お腹のスイッチ)の役割があります。勉強や運動がしっかりできるように、きちんと朝ごはんを食べましょう。
	のい塩ポテト		あおりのり		じゃがいも こめあぶら	
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
8(金)	カレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも ★カレールー	カレー粉は、ミックススパイスの一つで、数種類の香辛料を混ぜて作られています。カレーはインドが発祥地で、タミール地方の「汁」という意味の「カリ」がなまったものといわれています。
	福神漬け			★ふくじんづけ(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが)		
	ミモザサラダ		★たまご ★ハム	キャベツ きゅうり もやし	さとう オリーブオイル	
	ハニーヨーグルト		★ハニーヨーグルト			
11(月)	手巻き寿司 (酢飯・牛肉炒め・玉子焼き・ 納豆・ツナマヨきゅうりのり)	○	ぎゅうにく ツナ ★たまご なっとう のり	しょうが にんにく きゅうり	こめ きょうかまい かたくりこ こめあぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	納豆は、蒸した大豆を納豆菌で発酵させたものです。大豆を丸ごと食べることができ、発酵により消化、吸収もされやすくなっています。大豆に比べて納豆は、50倍のビタミンKを含んでいます。ビタミンKは、骨を丈夫にする働きがあります。
	なるとのすまし汁		なると かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう		
	アセロラミルクゼリー				★アセロラミルク	
12(火)	はちみつパン	○			★はちみつパン	「バジル」はシソ科の多年草で生のは、シソに近い風味があります。特徴といえば香りですが、水分の他、ビタミン、ミネラル、鉄、亜鉛、食物繊維などの栄養素を含んでいます。
	千金のバジル焼き		とりにく	バジル にんにく	オリーブオイル	
	グリーンサラダ		★ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	オリーブオイル さとう	
	クラムチャウダー		★ベーコン あさり ★きゅうりゅう ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	★バター じゃがいも ★ベシャメルソース	
13(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	1年間の食生活を振り返ろう③ ★赤・黄・緑のなかまの食べ物をバランスよく食べましたか? 赤・黄・緑のなかまの食べ物は、それぞれ働きがちがうので、成長や健康のためには、3つの色をそろえてバランス良く食べることが大切です！
	揚げじゃがのそぼろ煮		ぶたにく	しょうが えだまめ	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう	
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん しめじ ねぎ		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
14(木)	みそ煮込みうどん	○	ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ	★ゆでうどん	【1年間の食生活をふり返ろう④】 感謝の気持ちをもって食事をする ことができましたか？ 私たちは、食べ物の命をいただ いて、自分の命に変えていま す。また、食事ができるまで には、たくさんの人たちの想 いと苦勞があります。毎日の 食事を、感謝の気持ちをも っていただきましょう。
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおさ だいすこ	しょうが	こめあぶら ★こむぎこ かたくりこ さとう	
	れんこんサラダ		わかめ とりさきみ	にんじん れんこん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	メープルパンケーキ				★メープルパンケーキ	
15(金)	中華丼	○	ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび なんと	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい さやえんどう	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	もやしは、暗くて温かく、湿 り気の多い工場て日の光を 当てないようにして栽培し ます。天候に左右されることが ないため、一年中栽培されて います。普通のもやしは「り ょくとう」という豆を発芽さ せてつくりま
	三色ナムル			だいすもやし ほうれんそう にんじん		
	ごま団子		いんげんまめ あずき		こめあぶら かたくりこ こめこ ごま さとう	
18(月)	黒米ごはん	○			こめ くらまい きょうかまい	《南アルプス食育の日》 「黒米」は稲の原種で、古 代米の一種です。うるち米 と一緒に炊くと、鮮やかな 紫色をしたごはんになりま す。ビタミン、カルシウム、 鉄分などの栄養素が白米よ り多く入っています。今日 は県内産の豚肉、豆乳、北 杜市のあけの金時を使用し ています。
	豚肉の角煮		ぶたにく ★うすらたまご	しょうが	さとう	
	野菜のたくあん和え			たくあん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	ごま	
	豆乳汁		あぶらあげ にぼし みそ とうにゅう	だいこん えのきたけ はくさい あさつき	さつまいも	
19(火)	キャロットロール	○			★キャロットロール	20日は、小学6年生の卒業 式です。6年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございま す！中学校でも給食をモリ モリ食べて、勉強に部活に、 全力でがんばってください ね！ 
	チーズハンバーグ		ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	★パンこ さとう	
	甘夏サラダ			あまなつみかんかん きゅうり キャベツ レタス とうもろこし	★コールスロートレッシング	
	ジュリアンヌスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい パセリ		
	フッシュュークリーム				★フッシュュークリーム	
20(水)	卒業式					
21(木)	春分の日					
22(金)	千キンクリームライス	○	とりにく ★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだまめ	こめ むぎ きょうかまい ★バター ★ベシャメルソース ★クリームシチュールウ	源小・飯野小・東小・百田小・ 八田小・芦安小・巨摩中・御 中 給食終了 キャベツの固い芯の部分には、 ビタミンC、外側の葉には、 ビタミンAが多く含まれていま す。
	キャベツとウインナーのソテー		ウインナー	しめじ キャベツ もやし ピーマン	こめあぶら	
	カクテルフルーツポンチ			みかんかん パインかん ももかん りんごかん	カクテルゼリー	
25(月)	ゆかりごはん	○		あかじそ	こめ むぎ きょうかまい	芦安中 給食終了 みそは、日本人の食生活に欠 かせない調味料です。全国的 に多く食べられているのは、 大豆に米麴を加える「米み そ」です。みそには、がんや 生活習慣病を予防する働き があります。
	鮭のねぎみそ焼き		さけ みそ	ねぎ	さとう ごまあぶら	
	野菜のごま和え			にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	さとう ごま	
	のっぺい汁		とりにく あつあげ かつおぶし	だいこん にんじん しめじ	こめあぶら さといも かたくりこ	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

