



3月 学校給食こんだて予定表

令和元年度 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
2(月)	中華丼	○	ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび なた	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい きぬさや	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	もやしは、暗くて温かく、湿り 気の多い工場での日光を当てな 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「緑豆(りよくと う)」という豆を発芽させて作 ります。
	大豆もやしのナムル		だいずもやし ほうれんそう にんじん	さとう		
	大学いも			さつまいも こめあぶら さとう ごま みずあめ		
3(火)	菜の花ちらし	○	★たまご	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん なのはな	こめ むぎ きょうかまい さとう	《ひなまつり給食》 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。ひし餅の3色は、日本の 早春を表し、ピンクは桃の花、 白は雪、そして緑は春の大地の 色を表しています。
	さわらの西京焼き		さわら みそ		さとう	
	野菜のたくあん和え		たくあん きゅうり もやし にんじん キャベツ			
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん えのきたけ みずな		
4(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ささみは、胸肉の裏側について いる肉で、笹の葉に似ているこ とからこう呼ばれています。疲 労回復などの効果があります。
	ささみのレモンソース		とりささみ	しょうが にんにく レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	茎わかめの炒め煮		さつまあげ くわかめ	にんじん ごぼう いんげん	こめあぶら さとう	
	じゃがいものみぞ汁		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	
	せとが			せとが		
5(木)	ミルククルクルパン	○			★ミルククルクルパン	給食では、毎日牛乳が登場しま す。牛乳には、カルシウムがた くさん含まれていて「カルシウ ムの王様」と言われています。 カルシウムには、丈夫な骨や歯 をつくる働きや、気持ちを落ち 着かせてイライラをおさえる働 きがあります。
	ハンバーグ		ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★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	
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり パプリカ	かんぎつドレッシング	
	かぼちゃのポターージュ		★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	こめあぶら ★パンクキンポターージュのもと	
6(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	豆腐には体に良い栄養素が、た くさん含まれています。豆腐の たんぱく質は、肉や魚に負けれ ない良質なたんぱく質で、筋肉や 代謝のアップに効果ありま す。
	揚げじゃのどほろ煮		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	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし		
	豆腐のみぞ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん しめじ ねぎ		
9(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	肉類の中で、世界で一番多く食 べられているのが「鶏肉」で す。良質なたんぱく質源を含 み、ビタミンB群も豊富です。 また、消化吸収も良く、胃腸の 調子が悪い時でも食べることが できます。
	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 こめあぶら ごまあぶら さとう	
	白菜の梅風味和え		いとかまぼこ	はくさい きゅうり にんじん うめ	さとう	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	だいこん しめじ こまつな	かたくりこ	
10(火)	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 さとう こめあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	《卒業お祝い給食》 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		
	いちごのタルト				★ストロベリーカスターダルト	
11(水)	カレーうどん	○	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	★ゆでうどん こめあぶら ★カレールー	中学校卒業式 カレー粉は、ミックスパイス の1つで、数種類の香辛料を混 ぜて作られています。カレーは インドが発祥の地で、タミール 地方の「汁」という意味の「カ リ」がなまったものと言われて います。
	チーズはんぺんフライ		★はんぺん ★チーズ		★パンこ ★こむぎこ かたくりこ こめあぶら	
	野菜の塩昆布炒め		ちくわ ★しおこんぶ	とうもろこし キャベツ もやし こまつな	こめあぶら	
	フルーツゼリーポンチ			みかんかん パインかん ももかん	ブロックゼリー(クール)	
12(木)	はちみつパン	○			★はちみつパン	“デコボン”は、ヘタの部分が 出っ張った形が特徴です。「清 見オレンジ」と「ボンカン」を 掛け合わせた品種で、甘味と酸 味のバランスが最高のオレンジ と言われています。
	ホキのピザソース焼き		ホキ ★チーズ	にんにく たまねぎ	さとう	
	ほうれん草のソテー		★ベーコン	しめじ とうもろこし もやし ほうれんそう	★バター	
	ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ		
	デコボン			デコボン		
13(金)	ハヤシライス	○	ぶたにく ★なまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ しめじ トマト	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ★ハヤシルウ	“じゃがいも”には体内の余分 な塩分を外に出す働きをする、 カリウムが多く含まれていま す。
	ポテトとブロッコリーのサラダ		ツナ	ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	じゃがいも ★シーザーサラダドレッシング	
	ブルーベリーヨーグルト		★ブルーベリーヨーグルト			

*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
16(月)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	“りんご”は、人間の歴史が始まる前からあったといわれる果物です。いろいろな国の神話や物語にも数多く登場してきます。“りんご”に含まれる「ペクチン」は、血液中の脂肪を吸収して、体の外に出すのを助けてくれます。
	赤魚の塩焼	あかうお				
	ひじきの炒り煮	○ ひじき さつまあげ だいず	にんじん しいたけ いんげん		こめあぶら さとう	
	豚汁	ぶたにく どうふ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		こめあぶら じゃがいも	
	いんご			りんご		
17(火)	セルフチキン竜田バーガー (丸パン・チキン竜田・せんキャベツ)		とりにく	しょうが にんにく キャベツ	★まるパン かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	“マカロニ”は、短くて形が個性的なパスタです。サイズが小さいので手軽にゆでることができ、サラダやグラタンのほかにいろいろな料理に使われています。今日は、「マカロニのケチャップソテー」です。
	マカロニのケチャップソテー	○ ★チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン		★マカロニ こめあぶら	
	野菜スープ	ウインナー	たまねぎ にんじん はくさい こまつな			
18(水)	鮭わかめごはん		さけ わかめ		こめ むぎ きょうかまい さとう	《南アルプス食育の日》 今日は、フジザクラパーク、身延町のゆば、早川町のなめこを使いました。また、デザートには、卒業の季節に合わせて、「集立ち」という意味の語呂合わせから、かんきつ類のすだちを使った「すだちゼリー」を付けました。 
	豚肉のねぎ塩焼		ぶたにく	しょうが ねぎ	こめあぶら	
	ゆばのサラダ	○ ゆば	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし		コーンクリームドレッシング さとう こま	
	なめこ汁	○ どうふ にぼし みそ	だいこん なめこ みつば			
	すだちゼリー				すだちゼリー	
19(木)	ごまパン				★ごまパン	《小学校卒業式》 “ミモザサラダ”の「ミモザ」とは、黄色い小さなかわいらしい花の名前です。サラダに入っている炒り玉子が、「ミモザ」の花のように見えることから、その名前がつけられたとされています。
	いかのかりん揚げ	○ いか	しょうが		かたくりこ こめこ こめあぶら	
	ミモザサラダ	★たまご ★ハム	ブロッコリー きゅうり もやし		オリーブオイル さとう	
	カレーポトフ		たまねぎ にんじん キャベツ		じゃがいも	
20(金)	春分の日					
23(月)	チキンクリームライス		とりにく ★きゅうり ゆう ★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 ★クリームシチュールウ	百田小 給食終了
	ウインナーと野菜のソテー	○ ウインナー		しめじ キャベツ もやし ピーマン	こめあぶら	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。
	カラフル白玉ポンチ			みかんかん パインかん ももかん	カラフルしらたま	
24(火)	ジャージャー麺		ぶたにく とりにく みそ ★たまご のり	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし	★ゆでちゅうかめん こめあぶら さとう こま かたくりこ こめあぶら	源小・飯野小・東小・八田小・ 芦安小・巨摩中・御勅使中・ 八田中 給食終了
	えび団子のスープ	○ ★えびボール		しいたけ えのきたけ キャベツ チンゲンサイ		「ジャージャー麺」は中国の北部、山東省が起源だといわれています。豚のひき肉や細かく切ったたけのこ、しょうが、にんにく等を甜麺醬で炒めて作った肉味噌を、ゆでた麺にかけて食べます。
	バナナ蒸しパン				★バナナ蒸しパン	
25(水)	麦ごはん				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、大豆に米麹を加える「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。
	まぐろの甘酢かけ		まぐろ	しょうが ねぎ	かたくりこ こめこ さとう こめあぶら こめあぶら	
	野菜の糸かまぼこ和え	○ いとかまぼこ		とうもろこし キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ わかめ にぼし みそ	だいこん にんじん えのきたけ		

*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。

3月3日

ひな祭り

ひなまつりは、その季節の花から「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

もとは、草や紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海に流してお祓いをしたのが始まりといわれています。



暖かい日差しが、ふりそそぐ季節になりました。卒業するみなさん、進級するみなさん、おめでとうございます。心身ともに大きく成長する時期のみなさんは、食べることがとても大切です。健康は、毎日の食生活の積み重ねで作られます。これからも、みなさんが食べることを大切にして、健康で充実した毎日を送れるように、給食センター職員一同で応援しています。

