



3月 学校給食こんだて予定表

令和2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(月) | 中華丼 | ○ | ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび なると | たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ 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 こめあぶら | 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。 |
| | みそポテト | | みそ | | じゃがいも かたくりこ こめあぶら さとう | |
| | 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 | |
| 2(火) | リングパン | ○ | | | ★リングパン | いよかんは1~2月に収穫されます。収穫したては酸味が強いので、貯蔵し食べやすくなるまで寝かせて出荷します。そのため旬は3月頃です。明日は、中学3年生の高校入試です。給食センター職員一同、「いよかん(いい予感)」で応援しています。 |
| | 千キン竜田 | | とりにく | しょうが にんにく | かたくりこ こめこ こめあぶら さとう | |
| | 生野菜サラダ | | | キャベツ とうもろこし きゅうり パプリカ | かんきつドレッシング | |
| | パンフキンポタージュ | | ★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 ★パンフキンポタージュのルウ | |
| いよかんゼリー | | | | いよかんゼリー | | |
| 3(水) | 菜の花ちらし | ○ | ★たまご | しいたけ かんびょう 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 はくさい | | |
| | 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 | | |
| ひし餅 | | | | ひしもち | | |
| 4(木) | ミートソーススパゲティ | ○ | ぶたにく ★チーズ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース | ★スパゲティ こめあぶら | キャベツの固い芯の部分には、風邪予防の効果がある「ビタミンC」、外側の葉には、目や鼻の粘膜を強くする「ビタミンA」が多く含まれています。 |
| | ウインナーと野菜のソテー | | ウインナー | しめじ とうもろこし キャベツ もやし ビーマン | マーガリン | |
| | カラフル白玉ポンチ | | | パインかん ももかん いちご マンゴー オレンジ | カラフルしらたま | |
| 5(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、肉や魚に負けない良質なたんぱく質で、筋肉や代謝のアップに効果があります。 |
| | 豆腐ハンバーグ(おろしソース) | | とうふ ぶたにく とりにく ★だっしふんにゅう ★たまご ひじき | たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん | ★パンこ さとう かたくりこ | |
| | 野菜のごま和え | | | にんじん はくさい もやし いんげん | さとう ごま | |
| | じゃがいものみそ汁 | | あぶらあげ にぼし みそ わかめ | たまねぎ | じゃがいも | |
| 8(月) | 梅ちいごはん | ○ | しらす | うめ あおじそ | こめ むぎ きょうかまい ごま さとう かたくりこ | 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。 |
| | 鶏肉のねぎ塩焼き | | とりにく | しょうが ねぎ | ごまあぶら | |
| | 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 きゅうり とうもろこし | | |
| | なめこ汁 | | とうふ にぼし みそ | だいこん なめこ みつば | | |
| 9(火) | つけカレーうどん | ○ | ぶたにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ | ★うどん こめあぶら ★カレールウ | 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、体の外に出すことを助けてくれます。 |
| | ちくわの磯辺揚げ | | ちくわ あおのり | | こめあぶら ★こむぎこ かたくりこ | |
| | 野菜の塩昆布炒め | | さつまあげ 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 | |
| | りんご | | | りんご | | |
| 10(水) | 千キンライス | ○ | とりにく ★チーズ | にんにく たまねぎ グリンピース | こめ むぎ きょうかまい ★バター | 《卒業お祝い給食》 中学3年生のみなさんは、今日が最後の給食です。「ご卒業、おめでとうございます。」これからも、健康第一で頑張ってください。給食センター一同で応援しています。 |
| | えびフライ(1食用ソース) | | ★えび だいずこ | | ★パンこ ★こむぎこ かたくりこ さとう | |
| | グリーンサラダ | | とりささみ | キャベツ にんじん ブロッコリー えだまめ | オリーブオイル さとう | |
| | 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 | | |
| | いちごタルト | | | | ★ストロベリーカスタードタルト (オレンジゼリー) | |
| 11(木) | はちみつパン | ○ | | | ★はちみつパン | 中学卒業式 さけの赤い色は「アスタキサンチン」という色素の色です。がんの発生を抑える抗がん作用や、体の中の活性酸素を消す酸化作用があります。 |
| | 鮭のカラフルマヨネーズ焼き | | さけ 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 | |
| | 水菜のサラダ | | ★ハム | もやし パプリカ みずな キャベツ きゅうり | たまねぎドレッシング | |
| | ジュリアンヌスープ | | いとかまぼこ | たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ だいこん | | |

*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 |
|-------|-----------------|----|-----------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12(金) | 麦ごはん | ○ | | | こめ むぎ きょうかまい | 酢豚には6種類の食材が入ります。よくかんで、1つ1つの食材を味わって食べましょう。 |
| | 酢豚 | | ぶたにく | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン | じゃがいも こめあぶら かたくりこ こめこ さとう | |
| | 寒天サラダ | | | きゅうり だいこん こまつな とうもろこし こんにゃくかんてん | さとう こめあぶら | |
| | 春雨スープ | | ★ベーコン | にんじん たまねぎ きくらげ ほうれんそう ねぎ | はるさめ | |
| | フルーツ杏仁 | | | | フルーツあんじん | |
| 15(月) | 麦ごはん | ○ | | | こめ むぎ きょうかまい | “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「ポンカン」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。 |
| | 鯖の南蛮漬 | | さば | しょうが たまねぎ | 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 | |
| | 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 | | |
| | デコボン | | | デコボン | | |
| 16(火) | そばパン | ○ | | | ★そばパン | “いか”には、タウリンと呼ばれる栄養が豊富で、疲労回復や血圧を下げる効果があります。 |
| | ひし餅 | | いか | レモンかじゅう | かたくりこ こめこ こめあぶら さとう | |
| | じゃがいもとフロッキーのサラダ | | ★ハム | 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 ★シーザードレッシング | |
| | ラビオリスープ | | だいす ★ラビオリ | にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト | ★バター さとう | |
| | | | | | | |
| 17(水) | 鳴沢菜ごはん | ○ | ちりめんほし | なるさわなつもの にんじん | こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら ごま | 《南アールズ食育の日》 今日の「切り干し大根サラダ」には、“浅尾切り干し大根”を使っています。北杜市明野町産の浅尾大根を細く切り、八ヶ岳からの寒風が吹き下ろす日当たりのよい場所に干して作っています。太陽の光を浴びることで甘味が増して美味しくなっています。 |
| | 豚肉の梅ジャムソース | | ぶたにく | にんにく | うめジャム さとう | |
| | 切り干し大根のサラダ | | | キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり きりほしだいこん とうもろこし | ノンエッグマヨネーズ ごま | |
| | 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 | |
| | りんごゼリー | | | | りんごゼリー | |
| 18(木) | ミルククルクルパン | ○ | | | ★ミルククルクルパン | 私たちが食べているたまねぎは、地面の下で大きく丸くなった「茎」の部分です。たまねぎを切ると、涙が出ますが、これは切った時に外に出る「硫化アリル」という成分のためです。 |
| | クイスピーチキン | | とりにく | | ★こむぎこ コーンフレーク ★パンこ こめあぶら | |
| | カラフルサラダ | | ツナ | もやし パプリカ きゅうり キャベツ えだまめ | イタリアンドレッシング | |
| | たまねぎのスープ | | ★ベーコン | たまねぎ にんじん こまつな | マーガリン | |
| | いちごムース | | | | ★いちごムース | |
| 19(金) | ピピンバ | ○ | ぶたにく とりささみ ★たまご みそ | にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごま ごまあぶら | 源小・飯野小・東小 百田小 卒業式 “チンゲン菜”は、中国野菜のなかでも身近な野菜です。骨や歯を作るカルシウムや、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCを豊富に含んでいます。 |
| | かみかみごぼうナッツ | | | ごぼう | ★こむぎこ こめあぶら アーモンド さとう | |
| | チンゲン菜のスープ | | なると | はくさい チンゲンサイ ねぎ | | |
| 22(月) | 麦ごはん | ○ | | | こめ むぎ きょうかまい | “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。 |
| | 揚げじゃがのそば煮 | | ぶたにく | しょうが グリンピース | じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ | |
| | 野菜のレモン和え | | わかめ ★ハム | もやし キャベツ とうもろこし きゅうり レモンかじゅう | さとう こめあぶら | |
| | 豆腐のみそ汁 | | とうふ にぼし みそ | たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ にんじん | | |
| 23(火) | いちごタルト | ○ | | | ★くろパン | 八田小・芦安小 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、その名前がついたと言われています。 |
| | 鶏肉のトマトソース | | とりにく | にんにく たまねぎ バジル | こめあぶら さとう こめこ かたくりこ | |
| | 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 | |
| | コンソメスープ | | とりにく | たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな | | |
| | おさつスティック | | | | さつまいも さとう こめあぶら | |
| 24(水) | 麦ごはん | ○ | | | こめ むぎ きょうかまい | “せとか”は香りや食味の良い柑橘を掛け合わせてできた品種です。とろりと溶ける食感、濃厚でジュシーな味わいの柑橘です。 |
| | 赤魚の塩麹焼き | | あかうお | | | |
| | ひじきの炒り煮 | | ひじき さつまあげ だいす | 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 とうふ にぼし みそ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | こめあぶら じゃがいも | |
| | せとか | | | せとか | | |
| 25(木) | ソース焼きそば | ○ | ぶたにく | たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン | ★やきそばめん こめあぶら | 1年間よくがんばりませぬ! 芦安小・芦安中 給食終了 |
| | 肉団子のもち米煮し | | とりにく ぶたにく | たまねぎ しいたけ しょうが | もちごめ かたくりこ ★パンこ さとう ごまあぶら | |
| | バンバンジーサラダ | | とりささみ | きゅうり キャベツ もやし にんじん | ★バンバンジードレッシング | |
| | 中華風コーンスープ | | ★たまご | とうもろこし チンゲンサイ ねぎ | 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。

