

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for March. It is organized into columns for days 3 through 14, with a header section for general information and a '加工食品等の使用食材' (Processed Food Ingredients) section.

※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。



○の印は、業者が配送を行います(袋は学校で処分をお願いします)。

17 ①親子丼 (麦ごはん・親子丼の具) ②牛乳 ③ポニーきんぴら



①とりにく・たまご・あぶらあげ③さつまあげ
②ぎゅうにゅう

①ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ
③にんじん・こんにやく・いんげん
①こめ・むぎ・さとう・かたくりこ

①あぶら③あぶら・こま
①しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし(だし)
③しょうゆ・みりん

607	25.6	752	30.2
-----	------	-----	------

親子丼は、一つのどんぶりの中に鶏(鶏肉)と子(卵)が入っていることから「親子丼」と名付けられました。名古屋では、「名古屋コーチン」が使用されたり、博多では、出汁に水炊きのスープが使われるなど、地域によって作り方もさまざまです。

18 ①ごはん ②牛乳 ③みそつみれ汁 ④ひじきの五目炒め



③にくだんご・あぶらあげ・みそ④まぐろ・さつまあげ
②ぎゅうにゅう④ひじき
③にんじん・だいこん・えのきたけ・はねぎ・しょうが
④たけのこ・こんにやく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース

①こめ③じゃがいも④さとう
④あぶら
③さけ・にぼし(だし)
④みりん・しょうゆ

636	25.2	787	29.8
-----	------	-----	------

ひじきには菌や骨を丈夫にするミネラルや、お腹の調子を整える食物繊維や、細胞の働きを助けるビタミンが多く含まれています。今日はまぐろフレークやたけのこなど、たくさんの具材と一緒に炒めました。春の具材は何か探してみてください。

19 ①ミルクパン ②牛乳 ③豆腐の中巻煮 ④ミックスかりんとう



③とうふ・ちわ・ぶたにく④だいず
①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう④たつくりほし
③にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・たけのこ
③にら・ほししいたけ

①ミルクパン③さとう・でんぶ④さつまいも・くろざとう
③あぶら・こまあぶら④あぶら
③しょうゆ・さけ・みりん・とりがらスープ・ちゅうかだし
④しょうゆ

669	33.4	827	40.4
-----	------	-----	------

かりんとうは、黒砂糖や白砂糖で作った蜜をからめて乾燥させた和菓子です。鹿児島県の奄美大島は8つの島からなる黒砂糖の産地で、島ごとに特色のあるかりんとうが作られています。今日は給食センター手作りの黒蜜をからめました。

20



春分の日

21 ①チキンソリア (コンソメライス・チキンソリア) ②牛乳 ④お祝いデザート(小のみ) ③野菜ソテー

①とりにく・ペーコン・しろいんげんまめ・とうにゅう③かつお
①ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク・なまクリーム②ぎゅうにゅう
①たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース
③キャベツ・にんじん・ふともやし・プロッコリー
①こめ・こむぎ③さとう④お祝いデザート

①マーガリン③あぶら
①チキンソリアのもと・コンソメ・しろワイン・しお・こしょう
③しょうゆ・しお・こしょう

712	27.1	768	30.7
-----	------	-----	------

小学生のみなさんは、今日が今年度最後の給食になります。小学校に入学して今日まで、体は大きくなりましたか。食べられる給食は増えましたが、これからも、みなさんが元気に過ごせるように願いを込めて給食を届けたいと思います。

24 ①ごはん ②牛乳 ③豚じゃがキムチ ④煮干しの佃煮



③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ
②ぎゅうにゅう④たつくりほし
③しょうが・こんにやく・にんじん・たまねぎ・にら
③はくさいキムチ

①こめ③じゃがいも・さとう④さとう
③あぶら④あぶら・こま
③トウバンジャン・しょうゆ・みりん
④みりん・しょうゆ

	784	32.6
--	-----	------

今日は今年度最後の給食です。一年間を振り返って、思い出に残る給食はありましたか。来年度も安心、安全で、みなさんが笑顔になれる給食を提供できるよう、給食センター職員一同がんばります。良い春休みを過ごしてくださいね。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。



- 1日を元気にスタートできる
体温が上がり、体が目覚めます。
- 集中力がアップする
脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。
- うんちが出やすくなる
腸が刺激され、はたらきがよくなります。
- 生活リズムが整う
決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



主食となる食べ物 (ごはん、パン、麺)

主菜となるおんな食べ物 (鶏肉、魚、卵)

副菜となるおんな料理 (野菜、豆腐)

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生ではできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

★印は、中学3年生のアンコール給食です

1年間ありがとうございました

今年度の給食は、3月24日(月)で終了します。日頃から、学校給食への御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございました。ありがとうございます。

給食センターでは、衛生管理に細心の注意を払い、安心安全で、魅力あるおいしい給食を提供できるよう努めてまいりました。子どもたちからの「おいしかったよ」の声やお手紙、そして荷より、空っぽになって戻ってくる食器が私たちの大きな励みになっています。



※都合により、献立や材料の変更をする場合があります。予めご了承下さい。