

令和4年3月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
	1 ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 すまし汁 揚げじゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 120 なたと 10 揚げ油 4 ほうれんそう 15 豚挽肉 25 ねぎ 10 三温糖 5 えのき 5 日本酒 0.5 さば・かつお削り節 3.5 しょうゆ 5 日本酒 1 かたくり粉 1 しょうゆ 2.5 塩 0.3 水 130	2 コッペパン いちごジャム さわらのマヨネーズ焼き 野菜スープ 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き さわら切り身 60 たまねぎ 20 塩 0.2 にんじん 10 こしょう(黒) 0.01 じゃがいも 30 卵抜きマヨネーズ 5 こまつな 25 にんじん 3 たけのこ水煮 10 ベーコン短冊 5 スープの素 2 水 120 塩 1 こしょう(黒) 0.02	3 ちらし寿司 牛乳 石狩汁 ひなあられ ちらし寿司 精白米 65 さげ角切り 45 酢 5 ごぼう 10 三温糖 2.5 じゃがいも 30 塩 0.5 たまねぎ 25 なのはな 8 にんじん 8 たけのこ水煮 10 だいこん 20 にんじん 10 こんにやく 10 油揚げ 6 日本酒 1.5 しょうゆ 3 さば・かつお削り節 3.5 みりん 1.5 味噌(赤) 3 三温糖 1 味噌(白) 4 刻みのり 0.5 水 130 ◆鶏卵 13 塩 0.1 炒め油 0.5 ひなあられ 6	4 揚げパン 牛乳 ウィンナーと野菜のトマト煮 レモン風味のマカロニサラダ 揚げパン ▲コッペパン 50 ▲マカロニ 7 揚げ油 5 きゅうり 5 グラニュー糖 5 にんじん 5 シナモン 0.1 キャベツ 20 ホールコーン 20 ウィンナーと野菜のトマト煮 ウィンナー 20 マスタード 0.1 じゃがいも 50 三温糖 1 たまねぎ 40 塩 0.1 にんじん 10 レモン(果汁) 2 セロリ 5 にんにく 0.3 グリンピース 3 ホールトマト 25 スープの素 1.5 ペイリーフ 0.02 水 40 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 炒め油 0.5
アレルゲンのお知らせ アレルゲン7項目のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。 乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※ 各ご家庭で確認をお願いします。 *そば・落花生の使用はしていません。	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.5 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.6 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.9 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.8 g 塩分相当量 2.5 g
7 しょうゆラーメン 牛乳 青のりポテト くだもの しょうゆラーメン ▲ホットラーメン 75 青のりポテト 85 豚もも小間 30 じゃがいも 6 もやし 15 揚げ油 0.2 ねぎ 15 塩 0.2 にんじん 5 青のり 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2 くだもの 1/4個 しょうが 0.2 清見オレンジ 1/4個 日本酒 1.5 スープの素 2 しょうゆ 7 水 140 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02	8 ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム(鶏団子カレースープ) デザート ナシゴレン 精白米 60 ▲鶏団子 40 精麦 6 はるさめ 2 塩 0.1 たまねぎ 20 こしょう(黒) 0.01 にんじん 8 にんにく 0.2 じゃがいも 40 しょうが 0.1 キャベツ 20 たまねぎ 15 スープの素 1.5 鶏もも角 15 にんにく 0.2 にんじん 10 カレー粉 0.3 ※むきえび 10 しょうゆ 1.5 日本酒 0.5 水 120 しょうゆ 0.6 塩 0.5 ナンプレー 0.6 こしょう(黒) 0.02 トマトケチャップ 5 三温糖 0.6 デザート 中濃ソース 0.4 冷凍パン 1個 炒め油 0.4 ◆鶏卵 15 炒め油 0.4	9 サンドパン 飲むヨーグルト さげフライ ゆでキャベツ ミネストローネスープ さげフライ さげ切り身 60 ミネストローネスープ 5 塩 0.2 ベーコン短冊 20 こしょう(黒) 0.01 たまねぎ 7 ▲小麦粉 5 にんじん 30 ▲パン粉 7 セロリ 3 揚げ油 6 にんにく 0.2 中濃ソース 6 ▲マカロニ 10 ゆでキャベツ 30 ホールトマト 20 ゆでキャベツ 30 スープの素 1.5 塩 0.1 水 120 こしょう(黒) 0.02 塩 0.3 乾燥パセリ 0.01 炒め油 0.3 飲むヨーグルト ●ジョアプレーン 125	10 キムチごはん 牛乳 ヤニヨムチキン わかめとコーンのスープ キムチごはん 精白米 60 ヤニヨムチキン 50 精麦 5 鶏もも角 4 豚もも小間 20 揚げ油 3 キムチ 20 コチケン 0.1 ねぎ 6 トマトケチャップ 5 いら 3 しょうゆ 2 炒め油 1 みりん 2 しょうゆ 0.5 三温糖 1 三温糖 0.3 にんにく 0.2 日本酒 0.5 白ごま 0.8 わかめとコーンのスープ カットわかめ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 5 しょうゆ 5 ベーコン短冊 5 ホールコーン 15 しょうゆ 2 スープの素 2 水 110 塩 0.4 こしょう(黒) 0.01	11 黒パン 牛乳 マカロニグラタン ひじきサラダ マカロニグラタン ▲マカロニ 15 ひじき 2 鶏もも小間 30 茹で大豆 10 ※むきえび 10 にんじん 10 キムチ 30 きゅうり 15 にんじん 10 キャベツ 4 しょうゆ 0.2 しょうゆ 4 マッシュルーム缶 5 三温糖 1 グリンピース 3 酢 2 ●脱脂粉乳 7 米油 2 ▲小麦粉 3 ●バター 3 ●シュレットチーズ 7 ●バルメザンチーズ 2 スープの素 2 ペイリーフ 0.02 水 45 炒め油 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02
エネルギー 633 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.8 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.6 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.6 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.3 g 塩分相当量 2.4 g	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.9 g 塩分相当量 3.1 g
14 ソフト麺 牛乳 春キャベツのクリームソース ツナポテト くだもの 春キャベツのクリームソース ▲ソフト麺 75 じゃがいも 85 鶏もも小間 20 ホールコーン 12 鶏ムネ小間 20 まぐろ油漬け 10 キャベツ 50 たまねぎ 20 たまねぎ 15 しょうゆ 2 にんじん 5 塩 0.2 炒め油 0.5 こしょう(黒) 0.02 ▲小麦粉 4 三温糖 0.5 ルウ油 2 炒め油 0.5 ●バター 2 ●脱脂粉乳 5 スープの素 1 くだもの 1/4個 水 60 甘夏みかん 1/4個 ペイリーフ 0.02 塩 0.5 こしょう(白) 0.02	15 ポークカレーライス 牛乳 ミックスフルーツ フレンチサラダ ポークカレーライス 精白米 70 米油 4 精麦 7 中濃ソース 1 豚もも小間 40 赤ワイン 2.5 じゃがいも 30 ペイリーフ 0.02 にんじん 12 スープの素 2 たまねぎ 40 水 60 にんにく 0.2 塩 0.5 しょうが 0.2 炒め油 0.8 フレンチサラダ トマトピューレー 5 キャベツ 40 トマトケチャップ 2.5 きゅうり 12 チャツネ 3 にんじん 5 ▲小麦粉 4 米油 1 カレー粉 0.7 三温糖 1 ガラムマサラ 0.1 酢 2 クミン 0.1 塩 1 ターメリック 0.2 ミックスフルーツ 豆乳 5 みかん缶 20 バイン缶 15 りんご缶 15 黄桃缶 15	16 ミルクパン 牛乳 チリコンカン 春雨サラダ チリコンカン 豚挽肉 25 はるさめ 5 大豆 15 キャベツ 20 たまねぎ 45 ほうれんそう 10 にんじん 15 にんじん 5 乾燥パセリ 0.3 米油 1.5 にんにく 0.1 三温糖 2 ▲マカロニ 10 しょうゆ 4 炒め油 0.7 酢 2 ▲小麦粉 2 ホールコーン 10 トマトケチャップ 10 トマトピューレー 10 中濃ソース 2 しょうゆ 1 赤ワイン 0.5 チリパウダー 0.05 水 25 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02	17 お楽しみ献立 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	18 献立表の見方 *一人分量(g)および栄養量は 中学年(3,4年生)の数値です。 *学校行事などの関係で献立を 変えたり、お休みしたりする ことがありますのでご了承ください。 発行元 葉山町学校給食会
エネルギー 715 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.7 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.6 g 塩分相当量 1.7 g	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.2 g 塩分相当量 3.1 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	

～給食のこんだてをたてよう～

今年も6年生が、今まで学習した家庭科の知識を活かして給食のこんだてを考えました。

- ・季節のものを使おう
- ・彩りはどうかな??
- ・みんなが、わくわくするこんだてになっているかな?など時間をかけて仕上げました。

3月8日
6-3「ルービックキューブ定食」

です。どうぞ、お楽しみに!



～石狩鍋～

「石狩鍋」は、北海道の郷土料理です。その名の通り、さけで有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理とされています。石狩地方では、江戸時代からさけ漁がさかんに行われていました。

学校給食では、この石狩鍋をアレンジして3月3日「ひなまつりこんだて」として「石狩汁」を予定しています。たっぶりのさけと北海道産のじゃがいも、たまねぎを使い2種類のみそで味つけします。

3月になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。石狩汁で体を温めて、風邪を予防し、元気に過ごしましょう。

＊成長期は丈夫な骨づくりに大切な時期＊

「骨量」とは骨の中のミネラルの密度のことです。骨の強さを測る目安になります。人間の骨量は、小学校高学年から高校にかけての成長期に最も増えます。この時期に上手に骨量を増やせるとその人の最大骨量も増加し、丈夫な骨になります。でもこの時期に無理なダイエットや偏った食事をしてしまうと、カルシウムやたんぱく質など、骨をつくる栄養素が不足し、骨づくりに悪影響を及ぼします。豆(大豆)やいわしの丸干しなど節分の食べ物、このカルシウムとたんぱく質を豊富に含む食べ物です。

桃の節句

3月3日は、「ももの節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。今年度のひなまつり献立は、ちらしずし、牛乳、石狩汁、ひなあられです。

