



平成30年度3月学校給食献立表

筑前町立三並小学校

| 日曜 | こ ん だ て | | エネルギー | たんぱく質 | ざ い り よ う | | | |
|-----|-------------------------------------|--------|--|-------|--------------|---|---|---|
| | しゅしょく | ぎゅうにゅう | Kcal | g | おもにからだをつくるもの | おもにからだのちょうしをととのえるもの | おもにねつやちからのもとなるもの | |
| 1金 | おわかれえんそく | | | | | | | |
| 4月 | (行事食・ひな祭り) ちらしずし ひなあられ | | ちぐさやき こまつなのおひたし すましじる | 643 | 29.2 | たまご しらすぼし かつおぶし わかめ とうふ ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん グリルピーズ しいたけ きゃべつ もやし こまつな えのきだけ ねぎ | こめ さとう ごま おわらふ ひなあられ |
| 5火 | ごはん こおなこのつくだに | | ふわふわおやこに そくせきづけ いちご | 618 | 25.5 | とりにく たまご とうふ ちくわ こおなご こんぶ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり きゃべつ だいこん いちご | こめ さとう ごま |
| 6水 | コッパン | | ハンバーグ・トマトソース スパゲティサラダ パンプキンスープ | 646 | 28.8 | ハンバーグ ツナ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ パセリ にんじん きゃべつ かぼちゃ コーン ブロッコリー | パン じゃがいも サラダゆ バター |
| 7木 | むぎごはん | | いわしのおかかに きりぼしだいこんのもの けんちんじる | 616 | 22 | いわし とりにく とうふ すきこんぶ あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう | ごぼう れんこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん | こめ むぎ じゃがいも ごま |
| 8金 | むぎごはん | | マーボーとうふ バンサンスウ はっさく | 683 | 26.5 | ひきにく とうふ ハム たまご あかみそ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ はっさく にら しいたけ きゅうり | こめ むぎ サラダゆ はるさめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん |
| 11月 | なのはなごはん | | ロイヤルカツ やさしいため みそじる | 689 | 29.1 | たまご ひきにく とうふ ベーコン あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう | だいこんば しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん きゃべつ ねぎ だいこんば | こめ パンこ あぶら じゃがいも |
| 12火 | むぎごはん | | カレーライス ハムサラダ | 630 | 23.4 | ぎゅうにく レンズまめ チーズ ハム ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく とまとかん ブロッコリー きゃべつ レモンしる | こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ |
| 13水 | ワンローフパン いちごジャム | | オムレツ チリコンカン やさいスープ | 693 | 28.5 | オムレツ いんげんまめ ベーコン だいず とりにく チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん コーン にんにく とまとかん こまつな セロリ きゃべつ パセリ | パン サラダゆ じゃがいも いちごジャム |
| 14木 | せきはん | | エビフライ おいおいケーキ やさいのこんぶあえ こうはくはんぺんじる | 714 | 26.4 | あずき えび こんぶ とりにく はんぺん わかめ ぎゅうにゅう | こまつな きゃべつ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ | こめ もちごめ くろごま あぶら パンこ (ケーキ) |
| 15金 | 卒業式(そつぎょうしき) 6年生、ご卒業、おめでとうございます。 | | | | | | | |
| 18月 | ごはん | | ぐうどん さばのしおこうじやき なのはなのおひたし | 649 | 25.9 | とりにく あぶらあげ てんぷら さば わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ なばな コーン きゅうり きゃべつ | こめ うどん |
| 19火 | 【食育の日】 むぎごはん | | ポテトそばろに ごまじゃこあえ てっかみそ | 673 | 23.1 | だいず とりミンチ あかみそ しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう えだまめむきみ しょうが こまつな もやし きゃべつ | こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん ごま あぶら |
| 20水 | コッパン | | スパゲティナポリタン ツナサラダ ムース | 661 | 25.1 | ウインナー チーズ ムース ツナ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん エリンギ とまとかん こまつな きゃべつ ほうれんそう レモン | パン サラダゆ スパゲティ ムース |

ひなまつり



3月3日は女の子の成長としあわせを願う「ひな祭り」です。ももの節句ともいわれ、ひな人形や桃の花をかざり、散らしずしや白酒、ひし餅などをおそなえして、お祝いをします。

ひな祭りのごちそうには春を待つ気持ちや、幸せや健康への願いがこめられています。

～ 食事のマナーに気をつけて、みんなでたのしい食事に ～

背すじをのばして、足をそろえて!

いただきます! ごちそうさま

あいさつをわすれずに

食器をきちんともって!

作ってくれた人へ、感謝の気持ちを! いっしょに食べている人へ おいしく食べるための気くばりを!

くちいっぱい?

3月は、学年最後の月です。正しい姿勢で、きちよく、おいしそうに みんなで食べよう!

ひじをついて食べるの?

今月のこんだてより

〇4日(月)「行事食・ひな祭り」
日本には昔から伝わる、行事食がいろいろあります。3月3日のひなまつりにの行事食は「ちらし寿司」や「ひし餅」です。給食ではごぼう、しいたけ、しらす干しなどを入れて作ったちらし寿司とひなあられです。



〇19日「食育の日」～地元の特産品・大豆に親しもう～



「食育の日」に登場した鉄火みそ、ツナ大豆、五目豆、大豆のいそ煮・・・使ったクロダマルと大豆は筑前町産です!

和食の合言葉「まごわやさしい」に代表される体によい食べ物を使った献立です。食べ物のなかまをおぼえましょう。



まはまめ、ごはごま(種実)、わはわかめ(海藻)、やは野菜、さは魚、しはしいたけ(きのこ類)、いはいものなかまです。