

学校給食献立一覧表

【B】

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず					
1 金	米飯230g	牛乳	B せんぎり汁・あじ塩焼き・豚肉の甘辛炒め・●ピーチゼリー（学配）	牛乳、あじ塩焼き ひじき、豚肉	白菜、人参、長ねぎ 切り干し大根、キャベツ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯、ごま油 ピーチゼリー	745	38.1
4 月	麦ご飯250g	牛乳	B ハッシュドポーク・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク 茎わかめ	玉ねぎ、ごぼう、人参 マッシュルーム きゅうり、パイン	麦ご飯	756	31.6
5 火	米粉パン	牛乳	B コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・キャベツと卵の炒め物	牛乳、豚肉、ベーコン 卵 ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、長ねぎ、パセリ	米粉パン サラダ油	847	44.8
6 水	米飯250g	牛乳	B 豚すき丼・彩り野菜豆腐・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、高野豆腐 彩り野菜豆腐	玉ねぎ、しめじ、人参 小松菜、黄桃	米飯 杏仁豆腐 (こんにゃく)	834	39.8
7 木	ゆで中華	牛乳	B みそラーメン・県産ほたてフライ（2個）・竹の子の炒め物	牛乳、豚肉 なると、鶏肉 ほたてフライ	人参、もやし、メンマ、長ねぎ にんにく、しょうが、竹の子	ゆで中華、ごま サラダ油、ごま油	679	42.1
8 金	米飯230g	牛乳	B ★スープカレー・チキンフィレオ・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・和風ごまドレッシング・お祝いクレープ（学配）	牛乳、鶏肉 チキンフィレオ	玉ねぎ、人参、いんげん しめじ、ほうれん草 コーン	米飯、ドレッシング お祝いクレープ	785	40.3
13 水	米飯230g	牛乳	B 県産ほたてと厚揚げのみそ汁・●さばみそ煮・ゆで野菜（チンゲン菜、コーン）・棒々鶏ドレッシング	牛乳、ほたて、厚揚げ さばみそ煮	大根、人参、長ねぎ チンゲン菜、コーン	米飯、ドレッシング	751	37.5
14 木	米飯230g	牛乳	B 五目中華スープ・小籠包・春雨マーボー炒め	牛乳、豆腐、小籠包 豚ひき肉	竹の子、もやし、人参 にら、しょうが、にんにく 玉ねぎ	米飯、春雨 サラダ油	682	29.8
15 金	米飯230g	牛乳	B 鶏団子汁・いわし梅しょうゆ煮・ふきの炒め物	牛乳、鶏団子、豆腐 いわし梅しょうゆ煮 さつま揚げ	小松菜、人参、長ねぎ ふき	米飯、サラダ油	759	38.2
18 月	麦ご飯250g	牛乳	B ポークカレー・いんげんとコーンの炒め物・黄桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ スキムミルク	玉ねぎ、人参 いんげん、コーン、黄桃	麦ご飯、じゃがいも バター	807	33.7
19 火	食パン	牛乳	B ●クラムチャウダー・ツナオムレツ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・サウザンアイランドドレッシング・いちごジャム	牛乳、あさり、鶏肉 粉チーズ、スキムミルク ツナオムレツ	にんにく、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー	食パン、じゃがいも いちごジャム ドレッシング	801	44.4
21 木	米飯230g	牛乳	B いももち汁・県産たれ付き肉団子（2個）・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉 たれ付き肉団子	人参、長ねぎ、ふき ごぼう、切り干し大根 きゅうり	米飯、いももち ドレッシング	671	31.2
22 金	米飯230g	牛乳	B かき玉みそ汁・ほっけ塩焼き・きんぴらごぼう	牛乳、卵、豆腐 ほっけ塩焼き さつま揚げ	玉ねぎ、干しいたけ 人参、ごぼう	米飯、ごま	718	40.2
25 月	米飯230g	牛乳	B もやしのみそ汁・ハンバーグ・ひじきの炒め物・いよかんゼリー（学配）	牛乳、豆腐 ハンバーグ、ひじき ちくわ、大豆	もやし、小松菜、人参 長ねぎ	米飯、サラダ油 いよかんゼリー	741	35.1

献立は都合により変わることがあります。

※ 「ピーチゼリー」、「いよかんゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。
(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

<p>1日(金) ◎ピーチゼリー</p> <p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、平安時代から始まった日本の伝統的な行事で、「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りに桃の花を飾るのは、桃が邪気をはらう神聖な木とされていたからだとされています。給食では、ひな祭りにちなみ、ピーチゼリーを取り入れました。</p> 	<p>13日(水) ◎さばみそ煮</p> <p>さばは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養満点な魚で、脳や神経の働きを助け、脳を活発に動かしてくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や血液をサラサラにし、血管の健康維持に役立つEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。</p> 	<p>19日(火) ◎あさり</p> <p>あさりには、鉄分が豊富に含まれています。私たちが呼吸をして体の中に取り込んだ酸素を、全身に運ぶ働きをしているのが鉄分です。鉄分が不足すると、貧血をおこしたり、疲れやすくなります。また、あさりには亜鉛も豊富に含まれています。舌の表面にある味蕾（みらい）という味を感じる細胞を作る働きがあり、味覚を正常に保ちます。</p> 	<p>8日(金) ★スープカレー (北海道の郷土料理)</p> <p>スープカレーは、通常のカレーとは異なるサラサラとしたスープ状のカレーで札幌市発祥と言われています。1970年代前半、札幌市内の喫茶店が薬膳スープにカレーの味を付けて売り出したのが、スープカレーの始まりだと言われています。たっぷりのだし汁に香辛料で味付けをし様々な具材からうま味がプラスされたスープカレーは、老若男女問わず、誰でもおいしく食べられます。</p> 
---	--	--	--

