

3月分 予定献立表



3月の目標 「日頃の食生活を振り返ろう」

Main table containing meal plans with columns for date, dish name, food groups (Red, Green, Yellow), and nutritional information. Includes special notices like 'ひな祭り行事食' and '中学校卒業祝い献立'.

日 曜	献立名	おもな働きと食品						I補 <sup>+</sup> (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校		
		赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるものとなる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり からだ 体を動かすものとなる	1群	2群	3群			4群
17 火	★…新メニュー 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類	590 23.7 718 28.4	<b>【小学校卒業祝い献立】</b> 6年生の卒業式を祝って小学校の献立に『赤飯』が付きまします。日本では、昔から赤という色に災いを避ける力があると考えられていて、神様に赤米を炊いてお供える風習があったそうです。そこから魔除けの意味がある『赤飯』をお祝いの席で食べるようになりました。	
	赤飯(小) ご飯(中) 牛乳		ぎゅうにゅう			もちごめ あずき				
	えびボールと野菜のすまし汁	たら えびボール		にんじん みつば	はくさい えのきたけ					
	鶏肉の照り焼き	とり								
	大根ときゅうりの赤じそあえ お祝いデザート(小)	だいこん きゅうり		あかじそ	だいこん きゅうり		おいおいデザート			
ヨーグルト(中)		ヨーグルト								
18 水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663 25 828 29.4	『愛知の野菜入り春巻き』には、愛知県産のキャベツとれんこんが入っています。キャベツは愛知県の生産が全国2位で、れんこんは全国4位です。キャベツは田原市や豊橋市、れんこんは愛西市でたくさん栽培されています。	
	中華飯の具(うずら卵なし)	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	でんぶん	あぶら			
	愛知の野菜入り春巻き	とり		にんじん	キャベツ れんこん	はるまきのかわ (こむぎこ)	ごまあぶら あぶら			
	大根のパンパンジーサラダ	とり			だいこん きゅうり	さとう	ごま			
19 木	【小学校卒業式】 中学校のみ実施								608 26.2 775 32.1	ツナは日本語で「まぐろ」のことです。『ツナそぼろ丼』のツナは、きはだまぐろという種類のまぐろです。まぐろは、体をつくるたんぱく質の多い魚ですが、脳の働きを良くするDHAという脂の仲間も多く含んでいます。
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ まめみそ			だいこん はくさい ごぼう ねぎ					
	五目厚焼き卵	とり たまご		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ					
	ツナとひじきの和風サラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ		ごまクリーム ドレッシング			
23 月	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		712 27.4 886 32.5	今年度最後の給食です。一年間、給食時間を楽しく過ごすことができましたか。今日は『ポークカレー』です。豚肉とたまねぎ、にんじん、じゃがいもをじっくり込みました。そして、皆さんの好きなハンバーグです。	
	ポークカレー(米粉)	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	こめこの カレーパウダー			
	ハンバーグ	ぶたにく とり			たまねぎ	でんぶん	あぶら			
	キャベツのサラダ	ささみあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり		コーンクリーム ドレッシング			

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
									A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校	今月の平均栄養価	646	25.8	28.4%	375	103	2.9	3.0	215	0.60	0.50	24	5.1	2.2
	摂取基準値	650	26.8	20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	812	31.0	25.8%	419	124	3.5	3.7	242	0.77	0.56	29	6.4	2.7
	摂取基準値	830	34.2	20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

\* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

## 今月の地場産物

### <みよし市産>



米・米粉

### <愛知県産>



玄米・米粉・豚肉・大豆・豆腐・生揚げ・油揚げ・おから・豆みそ・  
米みそ・牛乳・チンゲンサイ・ほうれん草・小松菜・三つ葉・キャベツ  
白菜・にんじん・きゅうり・大根・生しいたけ・もやし

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。

※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

## 作ってみませんか？ 給食レシピ

### ツナそぼろ丼

#### ●材料(4人分)●

- ・ご飯 4人分
- ・まぐろオイル漬け 150g (ツナフレークなど)
- ・ホールコーン 70g
- ・グリーンピース 25g
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

にんじんを加えると彩りもよくなりますね。



#### ●作り方●

- ①まぐろオイル漬けは、軽く油を切っておく。  
ホールコーン・グリーンピースは、缶詰の場合はそのまま、冷凍の場合はゆでて水気を切っておく。
- ②鍋に火をかけ、まぐろオイル漬けを入れてよくほぐし、そぼろ状になったら、砂糖・しょうゆを加える。  
さらに、ホールコーン・グリーンピースを加え、味を煮含ませる。
- ③温かいごはん(2)をのせて出来上がりです。

### 元気サラダ

#### ●材料(4人分)●

- ・ボンレスハム 2枚
- ・キャベツ 100g
- ・ホールコーン 40g
- ・にんじん 40g
- ・きゅうり 1本
- ・糸切り昆布 少々
- ・花かつお 4g
- ★サラダ油 小さじ4
- ★酢 小さじ2
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★塩 少々
- ★こしょう 少々

小学校1年生の国語の教科書で学ぶ「サラダでげんき」の中でりっちゃんさんが作るサラダを参考にしています。  
(給食では、トマトは入れていません)

糸切り昆布のかわりにわかめを使ってもおいしいですよ。



#### ●作り方●

- ①糸切り昆布は、戻しておき、Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ハムは短冊切り、キャベツは細切り、きゅうりは2ミリの輪切り、にんじんは千切りにしておく。
- ③ホールコーンは、水気を切っておく。
- ④鍋に湯を沸かし、ハム・人参・キャベツ・きゅうり・糸切り昆布の順に入れてさつとゆでる。
- ⑤水にさらして冷まし、水気を切る。
- ⑥④とコーンとAの調味料を入れてよく混ぜる。最後に花かつおを振り入れさつと混ぜると出来上がりです。