

3月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

A 群

物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちから をだす	み どり からだのちようしを ととのえる		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくせぼろ ぶのすましじる ひなあられ 【こつコメメニュー】	ぎゅうにゅう かんぱち たまご わかめ	ごはん さとう あぶら ふ ひなあられ	たまねぎ えだまめ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	594	26.7
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ハワイアンチキン  ロングライススープ 【ワールドランチ:アメリカ ハワイショウ】	ぎゅうにゅう とりにく とりにくほぐし	ごはん じゃがいも はるさめ あぶら	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン パイナップル もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ほししいたけ パイナップルジュース	588	26.5
5	水	こがたパン ぎゅうにゅう トマトカレースパゲッティ チーズとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず チーズ ひじき	パン สปาゲッティ あぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレ キャベツ コーン	587	25.8
6	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに わかめのごまあえ けんちんじる 【まごわやさしいにんだて】	ぎゅうにゅう さば まめみそ わかめ あつあげ	ごはん さとう ごま さといも ごまあぶら	もやし ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ しょうが	618	22.6
7	金	あげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	パン ぶどうとう あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ コーン にんにく しょうが	589	24.1
10	月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのノルウェーふう ごまキャベツ はくさいスープ	ぎゅうにゅう かつお ウインナー	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	619	25.1
11	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	599	21.2
12	水	こがたパン ぎゅうにゅう にくうどん こざかないりこんさいチップス メープルマーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こざかな バターミルクパウダー メープルマーガリン	パン うどん でんぶん あぶら さとう メープルシロップ マーガリン	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう れんこん ごぼう	591	21.7
13	木	しぐれごはん ぎゅうにゅう かきあげ とうふのみそしる 【ふるさとほっけんランチ:しぐれ】	ぎゅうにゅう しぐれ あぶらあげ とうふ あわせみそ いとよくだいすりみ	ごはん さつまいも てんぶらこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな たまねぎ	620	20.2
14	金	ウインナードッグ (パン ウインナーのケチャップに カレーキャベツ) ぎゅうにゅう クリームシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	パン さとう あぶら じゃがいも ホホワイトルウ	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	589	24.8
17	月	ごはん ほんごうにゅう てづくりヒレカツ あかじそあえ なめこのみそしる おいおいデザート	ほんごうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ	ごはん てんぶらこ パンこ あぶら おいおいデザート	はくさい にんじん あかじそこ たまねぎ なめこ だいこん ほうれんそう	679	26.6
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう オムレツ ジャーマンポテト コーンチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく	パン こくとう じゃがいも あぶら さとう コーンクリームスープのもと	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えだまめ コーン	587	23.8
21	金	パン ほんごうにゅう(ブルーベリー) あじフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	ほんごうにゅう あじ ウインナー	パン パンこ あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ トマトジュース	586	22.0
24	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ 【ふるさとほっけんランチ:ひきわりだいず】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	610	23.8



【給食のレシピ紹介】

「春雨サラダ」

＜材料＞ 4人分

＜作り方＞

春雨・・・28g

①春雨をゆでて水にさらして冷まし、水気を切る。

もやし・・・80g

②もやし、こまつなをゆでて水にさらして冷まし、

こまつな(2~3cmに切る)・・・40g

水気を絞る。

鶏肉ほぐし身・・・28g

③①、②、鶏肉ほぐし身、ドレッシングを入れて

ドレッシング・・・24g(大さじ2程度)

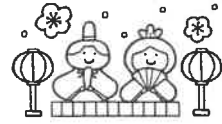
和える。

ドレッシングはしょうゆベースの
和風や中華風のものが
おすすめです。

野菜は、にんじんやパプリカ、
きゅうりなどをくわえることも
あります。

3月

きゅう しょく 給食だより



ねんかん 1年間のふりかえりをしよう!

今年度も残りわずかとなりました。給食をとおして食に関することをたくさん学んでできましたね。

給食時間のふりかえりをして、できたところに☑をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつができた 	<input type="checkbox"/> 苦手な食べものにチャレンジできた 	<input type="checkbox"/> 給食時間を楽しく過ごすことができた
<input type="checkbox"/> 食器をきれいに返すことができた 	<input type="checkbox"/> 「ふるさと発見ランチ」の食材がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

まごわやさしい献立 「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★6日(献立表A群)、5日(献立表B群)・・・さほのみぞ煮、わかめのごま和え、けんちん汁

骨コツメニュー 不足しがちな「カルシウム」を多めにとることができる料理です。

★3日(献立表A・B群)・・・三色まぜそば (カルシウムの多い食材・・・かんぱちそば)

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★13日(献立表A群)・12日(献立表B群)・・・桑名市で作られた「しぐれ」を使った「しぐれごはん」です。

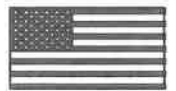
★24日(献立表A群)・19日(献立表B群)・・・三重県産の「ひきわり大豆」を使った「マーボー豆腐」です。

ワールドランチ 今月はアメリカ ハワイ州です。お楽しみに♪

★4日(献立表A群)・14日(献立表B群)・・・「ハワイアンチキン」、「ロングライススーフ」です。

行事食 ひなまつり

★3日(献立表A・B群)・・・「ひなあられ」がきます。



統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。