

3月の献立目標 卒業をお祝いしよう

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりよ う	たんぱく しつ	えんぶん	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやくになるもの	ちからやねつに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの					
1 金	ぎゅうにゅう ちらしずし はるのかきあげ すましじる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ひなまつり こんだて</div>	ぎゅうにゅう あぶらあげ、たまご さくらえび、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ さとう、こむぎこ でんぶん、あぶら	にんじん、なのはな、ごぼう しいたけ、とうもろこし わけぎ、たまねぎ、えのきたけ	(小)593 (中)760	18.7 22.7	2.2 3.0	★ 	1日(金) ひなまつり献立 ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、子ども(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ました。この日には、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもちなどを食べています。 また大竹市には、厄除けや幸せを願う『ひな流し』を行う風習もあります。
4 月	ぎゅうにゅう ぶたべんさい!!スペシャルOピラフ クリームスープ おいわいケーキ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ぞつぎょうおいわい こんだて</div>	ぎゅうにゅう ツナ、ちりめん ぶたにく、なまクリーム たまご	こめ バター、こむぎこ あぶら、さとう いちごジャム	にんじん、ロメインレタス、にんにく たまねぎ、マッシュルーム とうもろこし、セロリ、はくさい	654 830	19.6 24.1	1.9 2.5		
5 火	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに おやくに わけぎのめた <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ひろしまけんの きょうどいろう!</div>	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、たまご ちくわ、みそ、わかめ	こめ さとう、ごま じゃがいも、あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、わけぎ	597 757	21.9 27.1	2.0 2.7	◎	
6 水	ぎゅうにゅう、コッペパン とりにくとやさいのトマトにこみ ツナサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン じゃがいも、さとう あぶら、ごま	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、セロリ、しめじ こまつな、キャベツ、だいこん ぶどうジュース	572 728	21.7 26.5	2.3 2.9		
7 木	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり にらたまスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうふ、たまご	こめ さとう、ごま あぶら、でんぶん さつまいも	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ にら、しろねぎ	657 836	25.5 31.4	2.1 2.7		
8 金	ぎゅうにゅう、むぎごはん ひじきのふりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき、だいず とりにく、さつまあげ、こんぶ とうふ、たまご	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	584 752	24.2 29.5	1.7 2.2	⑥	今月の旬の食材
11 月	ぎゅうにゅう かやくごはん こうやどうふのうまに なのはなあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく こうやどうふ かつおぶし	こめ あぶら、じゃがいも さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ、たまねぎ しめじ、なのはな、こまつな キャベツ、とうもろこし	573 737	24.1 29.8	2.0 2.7	②	★ 
12 火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ わかめサラダ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">玖波小学校 リクエストこんだて</div>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん、わかめ	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、しろねぎ キャベツ、だいこん	590 714	27.2 32.6	2.8 3.4		
13 水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー ごぼうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース ごぼう、キャベツ、こまつな くだもの	604 769	22.2 27.7	2.1 3.1		
14 木	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんふりかけ ぶたにくといかのにも きりほしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく、いか あぶらあげ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	こまつな、にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく、だいこん きりほしだいこん、しいたけ	575 727	24.1 29.6	1.4 2.0		
15 金	ぎゅうにゅう、 ごはん ちくさやき だいずいりおひたし とうふのみそじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、チーズ だいず、かつおぶし とうふ、みそ、わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、こまつな、もやし キャベツ、えのきたけ	600 759	27.2 33.6	2.3 3.0	★	今月の郷土料理
18 月	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり のっぺいじる ひろしまいいこいりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かえりいりこ、こんぶ	こめ さとう、あぶら さといも、でんぶん マーマレード、ごま	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、だいこん、ごぼう こんにゃく、しろねぎ	572 729	27.6 34.4	1.9 2.5		★ 
19 火	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ワンタンスープ フライピンス <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">しょくいくのひ かみかみこんだて</div>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ ごま、あぶら ワンタンのかわ、こめこ でんぶん、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく キムチ、たまねぎ、もやし しいたけ、しろねぎ	588 744	23.7 28.8	2.4 3.0	④	
21 木	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、ツナ、わかめ	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ、ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ にんじん、キャベツ、もやし くだもの	580 730	22.5 27.6	2.1 2.9		
22 金	ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしおやき、だいこんおろし いそかあえ さつまいものみそじる	ぎゅうにゅう さば ちりめん、のり あぶらあげ、みそ	こめ さつまいも	だいこん、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、こんにゃく	603 754	26.7 31.5	2.5 3.0	① ★	③ 広島県では、三原市や尾道市を中心に「わけぎ」が生産されており、日本一の産地となっています。 ねぎに似ていますが、ねぎとは異なり、ひとつの球根から株分けして増えていくことから「分葱(わけぎ)」と呼ばれるようになりました。 『めた』は、野菜や魚介類などの具材を、とろりとした「酢味噌」で和えた料理です。
25 月	ぎゅうにゅう ポークカレーライス はるキャベツのサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご こまつな、キャベツ りんごジュース	595 767	20.5 25.3	1.7 2.2		

- ★ 4・15・22日は粟谷産のお米を使用します。
- ◎ 5日は広島県三原市・尾道市の郷土料理です。
- ☆ 12日は玖波小学校のリクエスト献立です。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。



毎日の給食の様子を「大竹市の公式Facebook」に投稿しています。右のQRコードからアクセスできます。



4日(月) 卒業お祝い献立

中学校は7日、小学校は19日が卒業式。卒業をお祝いする気持ちを込めた献立です！

- ✿スペシャルO(オー)ピラフ：この日は、大竹産の食材が入ったいつものOピラフに、特別にツナが加わりました！
- ✿クリームスープ：中学3年生のスープには、さくら型のにんじんが入っています！
- ✿お祝いケーキ：いちごジャム入りの、調理員さん特製の手作りケーキです♡

ご卒業おめでとうございます！卒業されてからも学校や給食で学んだことを忘れずに、いっそう活躍されることを願っています。

