

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			ねつりょう	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					
		ちやにくになるもの	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					
2月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに じゃがいものそぼろに わけぎのめた	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく ぶたにく、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、たまねぎ、こんにやく グリーンピース、わけぎ	(小)571 (中)728	23.5 28.9	1.6 2.2	◎ 3日(火) 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。
3火	ぎゅうにゅう ちらしすし えびいりたまごやき とうふじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご、えび とりにく、とうふ	こめ さとう あぶら	にんじん、なのはな、ごぼう しいたけ、とうもろこし、たまねぎ ねぎ、えのきたけ	573 737	24.5 30.3	3.1 3.7		
4水	ぎゅうにゅう おいわいビーフカレーライス いろどりサラダ ブラウニー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	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、とうもろこし	658 844	19.6 23.6	2.0 2.6	③	
5木	ぎゅうにゅう、こめこパン ポークビーンズ かみかみサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ちりめん	こめこパン じゃがいも さとう、あぶら アーモンド	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム だいこん、キャベツ、とうもろこし ぶどうジュース	604 799	29.5 38.9	2.4 3.4		
6金	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	633 805	24.7 30.4	2.1 2.7		
9月	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ こうやとうふのうまに とさあえ	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく こうやとうふ かつおぶし	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ、こんにやく しめじ、こまつな キャベツ、もやし	593 758	24.3 30.1	1.5 2.0		今月の旬の食材
10火	ぎゅうにゅう きつねうどん さばのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	うどん あぶら でんぶん さとう、ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、しょうが キャベツ、もやし	594 729	26.3 32.4	2.7 3.3	⑤	菜の花  春の訪れを告げる緑黄色野菜で、少し苦みがあるのが特徴です。花が咲く前のつぼみを食べる花野菜で、つぼみ・茎・葉と丸ごと食べられます。つぼみには花を咲かせるための栄養がギュッと詰まっています。 3日の『ちらしすし』にいろどりを添えます。
11水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポトフ ちりめんサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ちりめん、わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ だいこん、キャベツ、みかんジュース	570 722	21.8 26.8	2.9 3.8		
12木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり キャベツのみそしる きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ きんときまめ	こめ さとう あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、キャベツ	585 738	27.3 34.1	2.3 3.0		
13金	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーとうふ ちゅうかあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま、アーモンド	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし	589 748	23.7 29.1	2.1 2.7		
16月	ぎゅうにゅう、 ごはん あげあげちくわ ちくさあえ とりごほうじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく	こめ こむぎこ あぶら さとう、ごま	こまつな、キャベツ、もやし とうもろこし、にんじん、ねぎ しょうが、たまねぎ、ごぼう こんにやく、しいたけ	589 769	21.9 27.8	2.5 3.3	★	今月の郷土料理
17火	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう じゃがいものにっころがし きりほしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら、ごま じゃがいも	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにやく、こまつな きりほしだいこん、しいたけ	575 730	20.5 24.9	2.1 3.0		2日(月) 三原市・尾道市 「わけぎのめた」 
18水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ ツナサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ツナ ぶたにく	パン あぶら さとう、ごま じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、セロリ	571 721	27.3 33.7	2.7 3.5		
19木	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ワンタンスープ だいすといりこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かえりいりこ	こめ ごま、あぶら ワンタンのかわ でんぶん、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく キムチ、チンゲンサイ、たまねぎ もやし、しいたけ、しろねぎ	572 728	24.5 30.2	2.5 3.1	■	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。
23月	ぎゅうにゅう、むぎごはん ひじきのふりかけ よしのに さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、あぶらあげ ぶたにく	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、こんにやく しいたけ、ねぎ だいこん、えのきたけ	571 734	22.7 27.8	2.0 2.5	⑥	
24火	ぎゅうにゅう スパゲティポロネーゼ わかめサラダ パウンドケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん、わかめ たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ、バター	にんじん、トマト、たまねぎ しょうが、にんにく、セロリ マッシュルーム、キャベツ、もやし	579 740	25.1 31.2	1.8 2.4		
25水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー はるキャベツのサラダ 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	にんじん、たまねぎ、グリーンピース こまつな、キャベツ、くだもの	572 727	21.4 26.5	2.0 2.9	⑦	

- ◎ 2日は広島県三原市・尾道市の郷土料理です。
- ★ 16日は粟谷米で炊いたごはんです。
- 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。

4日(水) 卒業お祝い献立

中学校は6日、小学校は19日が卒業式です。卒業をお祝いする気持ちで『ブラウニー』を焼きました。また、中学校3年生の『ビーフカレーライス』には、“さくら型”のにんじんが入っています！

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。ご卒業おめでとうございます！

