

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 水	ぎゅうにゅう、こめパン ヘルシーミートローフ まめのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご しろいんげんまめ	パン パンこ、さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、セロリ、だいこん	(小)610 (中)803	33.5 44.3	2.8 3.8	3日(金) ひなまつり献立 	
2 木	ぎゅうにゅう おいわいビーフカレー いろどりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	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、ブロッコリー キャベツ、とうもろこし くだもの	585 750	21.4 26.4	1.8 2.2		③
3 金	ぎゅうにゅう ちらしずし えびいりたまごやき すましじる	ぎゅうにゅう ちくわ、あぶらあげ たまご、えび、とりにく かまぼこ、とうふ、わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん、さやいんげん、れんこん ごぼう、しいたけ たまねぎ、えのきたけ	593 753	24.7 30.3	2.8 3.7	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。	
6 月	ぎゅうにゅう がんばれおみだけ ちいめんごはん あつあげのそぼろに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく、ちりめん ぶたにく、あつあげ、みそ とうふ、たまご、わかめ	こめ ごま、あぶら さとう でんぶん	にんじん、たまねぎのは たまねぎ、レモン しょうが、しろねぎ、だいこん グリーンピース、えのきたけ	632 813	31.8 39.7	2.9 3.9		★ ◇
7 火	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく うずらたまご	こめ でんぶん はるさめ あぶら	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、たけのこ はくさい、キャベツ くだもの	594 746	24.5 30.1	2.2 2.8	今月の旬の食材	
8 水	ぎゅうにゅう てりやきチキンバーガー しろいんげんまめのミネストローネ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく しろいんげんまめ	パン あぶら じゃがいも さとう	キャベツ、にんじん、トマト トマトジュース、にんにく、たまねぎ セロリ、とうもろこし みかんジュース	625 775	30.1 35.9	2.5 3.3		
9 木	ぎゅうにゅう、ごはん いかのまつかさあげ あたたちりめんあえ はるキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう いか ちりめん とうふ、みそ	こめ でんぶん、さとう あぶら、ごま	ほうれんそう、にんじん しんキャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、しめじ、だいこん	614 761	26.4 31.6	2.5 3.3	20日(月) さわら(鯖) 	
10 金	ぎゅうにゅう、 ごはん こんぶのつくだに にくじゃが わけぎのめた	ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにく 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、こんにゃく わけぎ、にんじん	572 729	21.0 25.7	1.7 2.2		★ ◎
13 月	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、チーズ さつまあげ、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、きりぼしだいこん しいたけ、ねぎ、えのきたけ	593 753	25.0 30.5	2.3 3.1	さわらは、春先に 産卵のため瀬戸内海 に群れでやってきま す。そのため春を告 げる魚として親しま れ、漢字では「鯖」 と書きます。 成長とともに「さ ごしーやなぎ→さわ ら」と呼び名が変わ る『出世魚』です。 体長が60センチ以 上のものを「さわ ら」と呼びます。	
14 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、かまぼこ あぶらあげ、さば ツナ	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、こまつな キャベツ	596 729	29.0 35.2	2.6 3.4		⑤
15 水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー こまつなとひじきのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム あぶらあげ、ひじき	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 マッシュルーム、こまつな キャベツ、レモン くだもの	594 762	23.4 29.2	2.3 3.2	⑦ 今月の郷土料理	
16 木	ぎゅうにゅう チキンピラフ ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ヨーグルト	こめ バター じゃがいも さとう	にんじん、ピーマン たまねぎ、セロリ だいこん、しめじ みかん、パイナップル、もも	613 785	19.7 23.9	1.8 2.3	10日(金) わけぎのめた (三原市) 	
17 金	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり ワントンスープ だいすといりこのあげに	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいす、かえりいりこ	こめ さとう、ごま あぶら、ワントンのかわ でんぶん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ もやし、しいたけ	614 782	27.9 34.6	2.0 2.7		
20 月	ぎゅうにゅう、 ごはん さわらのてりやき なのはなあえ とんじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし、あつあげ ぶたにく、みそ	こめ さとう	しょうが、なのはな、にんじん キャベツ、とうもろこし ねぎ、だいこん、ごぼう しいたけ、こんにゃく	578 723	28.0 33.5	2.1 2.6	★	
22 水	ぎゅうにゅう、くろパン とりのマーマレードソースかけ ツナサラダ あつくもえろ!!Cスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン マーマレード さとう、ごま あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが にんじん、こまつな、キャベツ トマト、たまねぎ、しいたけ	618 772	28.1 33.9	2.5 3.2	⑥	
23 木	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ ごもくに とうふじる	ぎゅうにゅう ちりめん、だいす、とりにく こんぶ、さつまあげ とうふ、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう	こめつな、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	575 741	26.4 32.8	2.2 2.7		
24 金	ぎゅうにゅう ハヤシライス はるキャベツのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん	こめ こむぎこ、バター あぶら さとう	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース ほうれんそう、しんキャベツ ぶどうジュース	599 760	19.4 23.5	1.6 2.1	⑥ 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。 「ぬた」は「沼田」 と書き、とろりとし た味噌が泥の深い田 んぼの様子を思わせ る郷土料理です。	

- ★ 6・10・20日は栗谷産のお米を使用します。
- ◇ 6日は大竹小学校3年生の考案したメニューです。
- ◎ 10日は広島県三原市の郷土料理です。
- ※ 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。



大竹市のホームページのフェイスブックに、
毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
ぜひご覧ください

大竹市

検索



卒業お祝い献立

2日(木)「お祝いビーフカレー」



中学校は8日、小学校は17日が卒業式です。
そこで、卒業をお祝いする気持ちをこめた『カレーライス』が登場します！
卒業されてからも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！

大竹小学校3年生考案メニュー

6日(月)「がんばれ大竹ちいめんごはん」



大竹小学校の3年生が、総合的な学習の時間のなかで考えたメニューです。
栗谷のお米・阿多田のちりめん・大竹のレモン・松ヶ原の玉ねぎの葉、
大竹市でとれた食材をたくさん取り入れた混ぜごはんです！