

3月 給食献立予定表

海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギー のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロ リ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (金)	ちらしずし 牛乳 からしあえ おすまし ひなあられ	米 ごま ひなあられ	牛乳 あげ とうふ かまぼこ	ブロッコリー キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ	3月3日はひなまつりで す。健やかな健康と幸 せを願う行事で、桃の 節句といわれます	606
4 (月)	カツカレー 牛乳 コロコロ豆サラダ	米 カレールウ ドレッシング 油	牛乳 トンカツ とりにく だいず とりささみ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ コーン	今日の給食はカレーラ イスにとんかつをのせて 食べるカツカレーで す。	744
5 (火)	ブルコギサンド 牛乳 コンソメスープ	パン はるさめ ごまあぶら かたくりこ ごま	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ニンニク キャベツ だいこん しめじ パセリ	ブルコギは韓国の焼肉 です。お肉と一緒に野 菜をたくさん食べられる 料理です	622
6 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 キャベツとひじきの甘酢あえ	米 あぶら ごまあぶら かたくりこ	牛乳 ぶたにく あつあげ あげ ひじき	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ	ひじきは昔から「食べる と長生きする」といわれ ているほど栄養満点の 食材です	681
7 (木)	パン 牛乳 切り干し大根のエスニック炒め ビーフンスープ	パン ビーフン ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ニラ ニンニク はくさい しめじ	切り干し大根は生の大 根と比べてカルシウム は23倍、食物繊維は 約16倍も含まれていま す	556
8 (金)	ごはん 牛乳 がめ煮 春野菜のごまあえ	米 さといも ごま油 ごま	牛乳 とりにく	ごぼう れんこん にんじん いんげん こまつな しゅんぎく しめじ こんにゃく	がめ煮は博多の方言 で「寄せ集める」とい う意味の「がめくりこむ」 から名付けられたとい う説があります	605
11 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 やみつきキャベツ	米 ごまあぶら	牛乳 ごうやとうふ ちくわ あげ とりささみ しおこんぶ	はくさい だいこん にんじん いんげん キャベツ えのき にんにく	高野豆腐は凍らせた豆 腐を乾燥させてつくり ます。	644
12 (火)	セルフキーマカレーサンド 牛乳 実だくさんスープ	パン じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いんげん とまとかん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	今日の給食はキーマカ レーをパンにはさんで 自分でキーマカレーサ ンドを作って食べましょ う	603
13 (水)	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 わかめスープ お祝いゼリー	米 ごまあぶら ごま ゼリー	牛乳 ぶたにく はつちようみそ わかめ とうふ	たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	ビビンバは韓国の混ぜ ご飯です。たくさん混ぜ るほど味がなじんでお いしいといわれています	628
14 (木)	パン 牛乳 パンキンシチュー つぼみサラダ	パン シチュールウ ドレッシング じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく とりささみ	たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ えだまめ ブロッコリー カリフラワー コーン	パンキンは日本語で かぼちゃのことです。ナ ンキンともよばれ中国 から伝来したそうです	716
15 (金)	ごはん 牛乳 白身フライ 昆布あえ さつま汁	米 あぶら さつまいも	牛乳 白身フライ とうふ みそ しおこんぶ	もやし キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	昆布はカルシウムが豊 富な食べ物です。カル シウムは体内で作るこ とができないため食べ 物からとるしかありませ ん	653
18 (月)	小学校 卒業式					
19 (火)	パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	パン やきそばめん あぶら	牛乳 ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ ももかん ばいんかん みかんかん	焼きそばは中華料理の ひとつですが中華料理 の焼きそばは麺を揚げて あんをかけたかた焼 きそばです	640
20 (水)	春分の日					

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
21 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	パン ケチャップ じゃがいも オリーブオイル ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく とまとかん パセリ キャベツ	今日で今の学年で食べる最後の給食です。来年ももりもり食べて元気になりましょう	683
22 (金)	小学校・中学校 修了式					

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



＊ひな祭りの行事食＊

3月3日は「ひなまつり」です。日本で、ひな人形を飾る風習は室町時代に始まり、江戸時代に盛んになったといわれています。「ひな」という言葉には、もともと「小さな人形」という意味があったそうです。ひなまつりの行事食には右のようなお料理があり、それぞれ意味があ



今月で今年度も終わりですね。食事の時間の1年間をふり返ってみましょう。

① 食事の前には忘れずに手洗いを
を行い、きれいなハンカチで
手をふきましたか？

④ 汁物や飲み物で流しこまず、よく
かんで食べましたか？

⑦ みんなで協力して、準備と
後片付けができましたか？

② 感謝の気持ちをもって、「いた
だきます」や「ごちそうさま」の
あいさつができましたか？

⑤ 朝ごはんは毎日しっかり食べま
したか？

⑧ おやつは量や時間を決めて、
食べ過ぎないように気を付け
ましたか？

③ 食べず嫌いをせず、苦手な食
べ物にもチャレンジできましたか
か？

⑥ 箸を正しく持って食べることが
できましたか？

できなかったところは、
来年度に生かせるように
しましょう！