

# 3月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
3月		毎年3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、別名『桃の節句』ともいい、季節の変わり目の行事である五節句の1つです。昔は、紙で作った人形に病気などの悪いものを移し、自分の身代わりとして川や海に流す風習がありました。これが現在のひな人形を飾る風習に変わっていったといわれています。 給食では、ちらし寿司や桜もちなどのひな祭り献立を提供します。				658
		ちらしずし	えび たまご のり	こめ さとう	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん	25.7
		さわらのたつたあげ	さわら	でんぷん あぶら		
		あさりのすましじる	わかめ あさり		だいこん にんじん こまつな	
		さくらもち				
4火		ココアあげパン		こめこコッペパン あぶら さとう		576
		ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	21.7
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	
5水		むぎごはん		こめ むぎ		593
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	25.5
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
		つぶつぶレモンゼリー		つぶつぶレモンゼリー		
6木		ごはん		こめ		588
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	25.1
		だいこんときゅうりのちゅうかづけ		あぶら さとう	だいこん きゅうり	
7金		むぎごはん		こめ むぎ		633
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく	21.9
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	
		オレンジ			オレンジ	
10月		ごはん		こめ		618
		キャベツメンチカツ	ぶたにく	こむぎこ あぶら さとう	キャベツ しょうが	20.6
		こんさいのみそじる	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	
11火		なのはなごはん	たまご	こめ さとう あぶら	こまつな	608
		さばのだししょうゆやき	さば	さとう		25.8
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら さといも	にんじん だいこん ねぎ こまつな	

12	水	にくうどん (じごなうどん)	ぶたにく なると	じごなうどん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	601
		コロコロだいがくいも	しろいんげんまめ	さつまいも でんぷん あぶら さとう はちみつ		
13	木	やさいの しょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが	23.6
		さきたまライスボール		さきたまライスボール		
14	金	ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいち チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	654
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	
17	月	ごはん		こめ		569
		ホキのやくみソースがけ	ホキ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが	
18	火	ぐだくさんみそしる	みそ	じゃがいも あぶら	だいこん はくさい ねぎ ごぼう にんじん こまつな	20.3
		<p>～群馬県郷土料理～ こしね汁は、群馬県の郷土料理です。群馬県の特産品である『こ』んにやく・『し』いたけ・『ね』ぎを使うことが名前の由来となっています。</p>				
19	水	おぎごはん		こめ おぎ		605
		いかのかりんあげ	いか	でんぷん あぶら さとう		
20	木	こしねじる	ぶたにく みそ	こんにやく あぶら	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	22.5
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
21	金	おぎごはん		こめ おぎ		644
		タッカルビ	とりにく	トッポギ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく はくさい ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にら	
22	土	チョレギサラダ	のり	あぶら さとう	キャベツ こまつな にんにく きゅうり あかピーマン	27.0
		<p>🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 令和6年度給食最終日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸</p>				
23	日	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		637
		とりのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら		
24	月	すましじる	なると	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	21.0
		プリン		プリン		

献立は、都合により変更することがあります。



基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	614
たんぱく質 (g)	21~32	23.9

3学期も残すところあとわずかとなりました。この一年間の自分の食生活をふり返ってみましょう。

①朝ごはんを毎日食べましたか？



④感謝の気持ちを持って食べましたか？



②おやつのとりにすぎに注意しましたか？



⑤よくかんで食べましたか？



③苦手な食べ物にもチャレンジしましたか？



⑥楽しく食事ができましたか？



今年度も学校給食へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

給食室では、食材や調理過程の安全面・衛生面に細心の注意を払い、成長期の子どもの健康や食への興味・関心を高め、おいしい給食を提供できるよう努めてまいりました。

来年度の給食は4月10日(木)(新1年生は4月17日(木))から始まります。

引き続きよろしくお願いたします。