



日曜日	献立	体内での働き						エネルギー (kcal)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)	
1 金	＊ひな祭り献立＊ ＊カルシウムたっぷり献立＊ ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 菜の花和え 三つ葉のすまし汁 ひなあられ	鶏肉 豆腐 おから かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 菜の花 にんじん 三つ葉	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 砂糖 米 砂糖 ぜんぶん	ごま	682
4 月	ごはん 牛乳 春巻き しめじとチンゲン菜のごま和え わかめスープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜	米 小麦粉 ぜんぶん 春雨 砂糖	大豆油 ごま ごま油	759
5 火	＊ふるさと給食＊ コッペパン 牛乳 鮭のバーベキューソースかけ 足太あわび茸のソテー 竜王産キャベツのスープ	鮭 焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	しょうが にんにく 足太あわび茸 もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン さとう	ごま油	717
6 水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	いわし 糸かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん 青ねぎ	きゅうり こんにゃく ごぼう 大根	米 ぜんぶん 砂糖 砂糖	大豆油 ごま ごま ごま油	794
7 木	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ 赤しそ和え 肉じゃが	卵 豚肉	牛乳	ほうれん草 赤しそ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも		750
8 金	＊卒業祝い献立＊ ごはん 飲むヨーグルト 鶏のから揚げ 白菜のかりかり和え 豚汁 お祝いケーキ(中3のみ)	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 卵	ヨーグルト	小松菜 にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく 大根のつば漬け 白菜 ごぼう 大根 いちご果汁	米 ぜんぶん 里芋 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま	884
11 月	＊東北の味献立＊ ごはん 牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ 枝豆入りサラダ 芋煮	笹かまぼこ 枝豆 豚肉	牛乳 青のり	にんじん にんじん	キャベツ 大根 こんにゃく ぶなしめじ 白ねぎ	米 米粉 里芋 砂糖	大豆油 ノンエッグごまドレッシング	793
12 火	卒業式							
13 水	＊鉄分たっぷり献立＊ ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ひじき炒り煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん 青ねぎ	しょうが 赤こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖	菜種油	708
14 木	ごはん 牛乳 チキンカツみそだれかけ 塩キャベツ 五目汁	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 干しいたけ	米 パン粉 砂糖	大豆油 菜種油 ごま油 ごま	789
15 金	ごはん 牛乳 あじの塩焼き 切干大根の炒め煮 豚肉と小松菜のみそ汁	あじ 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん にんじん こまつな	切干大根 白菜 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	658
18 月	＊小6リクエスト献立＊ ＊食物繊維たっぷり献立＊ カレーライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし みかん パインアップル 黄桃 りんご	じゃがいも ゼリー	カレールー 菜種油	887
19 火	きなこ揚げパン 牛乳 ごぼうサラダ ポトフスープ	きなこ ロースハム ウインナー	牛乳	にんじん にんじん パセリ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	846
21 木	＊お誕生献立＊ 豚丼 牛乳 手作りアップルパイ (除去食:焼きりんご) ごま酢和え	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく りんご キャベツ もやし	砂糖 パイシート 砂糖	ごま	782

*材料入荷等の都合により献立が変更になる場合があります。

*行事等による給食の中止は、学校からのお便り等で確認してください。



食育だより

3月

「食育だより」では、毎月目標や行事食、給食レシピ紹介などを掲載します。家族みんなで読んで、食卓の話題のひとつにしてください。



1年間ありがとうございました!

あっという間に1年が経ちましたね。卒業されるみなさん、おめでとうございます。1年間で食べる給食は約190回。給食が楽しかった日、給食を食べて力が湧いてきた日があったら、とてもうれしく思います。給食センター一同は、これからのみなさんの活躍を祈っています!



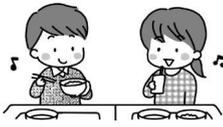
今月の給食目標

『1年間の振り返りをしよう』

4月からの1年間の給食時間をふり返り、守れたことやできたようになったことを考えてみましょう。



給食当番の仕事はしっかりできましたか?



マナーを守って楽しく食事ができましたか?



感謝の気持ちを持って食事ができましたか?



苦手な食べ物にも挑戦できましたか?



食材や旬について知ることができましたか?



日本や世界の食文化を知ることができましたか?

ひなまつり献立 1日(金)



ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、菜の花和え、三つ葉のすまし汁、ひなあられ

3月3日は「ひなまつり」です。女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。

ひなまつりの食べ物には、ひしもちやひなあられ、はまぐり、白酒などがあります。

給食では、花型の豆腐ハンバーグと、春の訪れを感じる菜の花、そしてひなあられでひなまつりのお祝いします!

ふるさと給食 5日(火)

コッペパン、牛乳、鮭のバーベキューソース、足太あわび茸のソテー、竜王産キャベツのスープ

今月のふるさと給食は、竜王町の特産品である足太あわび茸を使ったソテーと、竜王町産のキャベツを使ったスープです。また、コッペパンに使用されている小麦粉は、滋賀県産小麦100%のものです。(ちなみに、日本国内で食べられている小麦の87%は輸入品です。)

今年度最後のふるさと給食も、味わっていただきましょう。

卒業祝い献立 8日(金)

ごはん、飲むヨーグルト、鶏のから揚げ、白菜のカリカリ和え、豚汁、お祝いケーキ(3年生のみ)

3年生の最後の給食日は、卒業祝い給食です。メニューは2学期に中3生対象に実施した、「リクエスト給食アンケート」より決定しました。中でも鶏のから揚げは断トツ一番人気のメニューでした。みなさんの大好きなメニューを食べ、友だちや先生と楽しい給食の思い出を作ってください。

1・2年生のみなさんも、卒業される3年生をお祝いしましょう。

東北の味献立 11日(月)

ごはん、牛乳、笹かまぼこの磯辺揚げ、枝豆入りサラダ、いも煮

2011年3月11日、東日本大震災が起きました。東北地方を中心に、多くの人の尊い命が奪われました。あれから13年。復興を応援する気持ちを込めて、東北の味献立としました。

笹かまぼこは、笹の葉の形に成型したかまぼこで、宮城県仙台市・石巻市などの名産品です。いも煮は、里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている、山形県の郷土料理です。また、宮城県の郷土料理である「ずんだ餅」は、ゆでた枝豆をすりつぶして作ります。給食では、枝豆をサラダに入れました。

この機会に、日頃の災害に対する備えを考えるとともに、東北地方の食べ物や料理を知り、東北の街を応援しましょう。

竜王町食育推進計画 食育の合言葉(園・学校)

- ☆野菜を食べて 元気モリモリ
- ☆大切にしよう 食べものの命
- ☆よくかもう かめばかむほど おいしいよ