３月分予定献立表

志免町立志免西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる こめ・むぎ・パン	おもに体をつくるもとになる ぎゅうにゅう・にく・さかな	おもに体の調子を整える やさい・くだもの・きのこ	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	しぼう g
1	木	○	（3/3：ひな祭り） 散らし寿司	こめ	ぎゅうにゅう・のり	にんじん・れんこん	622	29.3	13.2
			焼き魚 おかか和え	さとう・あぶら	とりにく・かつおぶし・とうふ	しいたけ・えのきだけ・ねぎ			
			すまし汁 のり 菱餅	じょうしんこ・でんぷん	さけ・はまぐり・かいばしら・わかめ	ブロッコリー・ごぼう・よもぎ			
2	金	○	黒糖パン	パン	ぎゅうにゅう	きゃべつ・ブロッコリー	690	26.9	24.5
			ホワイトスープ ミンチカツ	さつまいも・あぶら・パンこ	ぶたにく・だいずこ	しめじ・たまねぎ・にんじん			
			ハニーサラダ くだもの	さとう・はちみつ・でんぷん	いんげんまめ・ハム	とうもろこし・きゅうり・りんご			
5	月	○	麦ごはん あさり佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	651	24.3	16.4
			じゃが芋の旨煮	じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく・あさり	こんにゃく・しいたけ			
			切り干しだいこんの酢の物	さとう・くろざとう・ごま	こんぶ・こうやどうふ	きゃべつ・きりぼしだいこん			
6	火	○	すきやきごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ごぼう	637	25.8	22.3
			焼き魚 酢の物	あぶら・さつまいも	ぎゅうにく・ハム・わかめ	こんにゃく・きゅうり・ねぎ			
			味噌汁 アーモンド	さとう・アーモンド	からふとししゃも・あぶらあげ・みそ	だいこん・しいたけ・きゃべつ			
7	水	○	麦ごはん きくらげ佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	ねぎ・こまつな	683	26.4	20.1
			鯖生姜煮 ごま和え	さとう・でんぷん	さば・たまご	にんじん・もやし			
			かきたま汁 ヨーグルト	ごま・みずあめ	とうふ・ヨーグルト	はくさい・きくらげ			
8	木	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	655	24.2	18.1
			ビーフシチュー	じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく	マッシュルーム・トマト			
			大根サラダ くだもの	こめこ・マヨネーズ	れんずまめ・まぐろ	だいこん・きゃべつ・いよかん			
9	金	○	ココア揚げパン	パン	ぎゅうにゅう	にんじん・はくさい	658	29.7	25.4
			照り焼きチキン ブロッコリー	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	ブロッコリー・エリンギ			
			野菜スープ	くろざとう・じゃがいも	だいず・いんげんまめ	ロマネスコカリフラワー・かぼちゃ			
12	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ	625	24.1	15.9
			マーボー豆腐	あぶら・さとう	ぎゅうにく	しいたけ・きくらげ・きゃべつ			
			バンサンスー くだもの	はるさめ・でんぷん	とうふ・みそ	こまつな・ねぎ・もやし・いよかん			
13	火	○	麦ごはん ふりかけ	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・もやし・ねぎ	629	25.9	14.8
			魚の香味焼き おひたし	さつまいも	あかうお・ぶたにく・みそ	にんじん・だいこん・りんご			
			豚汁 くだもの	さとう・ごま	とうふ・ひじき・かつおぶし	ごぼう・こんにゃく・あかじそ			
14	水	○	（卒業祝い） 麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・きゃべつ	713	21.8	25.4
			サイコロステーキ 菜の花和え	あぶら・さとう	ぎゅうにく・かつおぶし	なのはな・とうもろこし・ねぎ			
			味噌汁 デザート	さといも・みずあめ	わかめ・みそ・かいそう	もやし・だいこん・えのきだけ・いちご			
15	木	○	（誕生日給食） 麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	690	24.5	16.9
			ビーフカレー	じゃがいも・こめこ・ショートニング	ぎゅうにく・わかめ・たこ	きゃべつ・りんご			
			シーフードサラダ デザート	あぶら・さとう・みずあめ・でんぷん	もずく・れんずまめ・とうにゅう	たまねぎ・きゅうり			
					平均栄養量		659	26.2	19.3 26.4%
					基準栄養量		640	24	エネルギー比 25～30%

※ 材料購入等により、献立を変更することがありますので、ご了承お願い致します。

※ 献立内容等について何かありましたら、学校までご連絡ください。

日に日に暖かく春らしくなってきました。給食室では、子どもたちのために『安全でおいしい給食づくり』に全員で力を合わせ、愛情を込めて取り組んできました。今の学級で給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい時間を過ごしてほしいと思います。「食べる」ことは、肉や魚、米、野菜など、生き物の”命”をいただき、わたしたちの”命”を繋いでいくことです。これからも、食事の時には、「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」という感謝の気持ちを忘れずに、『食べる』こと、そして自分自身の”命”を大切にし、新しい未来へ向かってほしいと思います。給食の時間に教室や、配膳室などで子ども達から「嫌いだったけど、食べられるようになったよ。」「残さずに全部食べられるようになったよ」など声をかけられます。担任の先生方の指導により、また、子ども達同士で頑張っている友達の様子を見ながら自分も頑張って食べてみようと努力をして味わう達成感が継続し、食べられるようになったのだと思います。子ども達は、この1年間で心と体が成長し、それぞれの花を咲かせています。一緒に喜んでいただきたいと思います。

お願い

給食エプロンの補修について

給食エプロンセットの補修作業は、保護者の皆様にご協力をお願いしております。補修が必要な場合は、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。