

令和2年度 3月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価				
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g		
1	月	ごはん	かしわうどん ごぼうのかきあげ ごまじゃこあえ	こめ うどん あぶら さとう ごむぎこ ごま	とりにく あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ こまつな もやし キャベツ	684	23.5	2.8		
2	火	【筑前和食の日】 むぎごはん	みそじゃが わかめのすのもの なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん きゅうり コーン ちくぜんひめず	664	26.9	2.2		
3	水	【行事食:ひな祭り】 ちらしずし ひなあられ	ホキのてりやき ブロッコリーのしおこんぶあえ すましじる	こめ さとう ごま はるさめ ひなあられ	とりにく しおこんぶ たまご しらすぼし ホキ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しいたけ ごぼう きぬさや ブロッコリー キャベツ たまねぎ えのき なばな ねぎ	573	26.3	2.8		
4	木	メロンパン	ペンネクリームソース ツナサラダ いちご	メロンパン ペンネ あぶら こめこ	ベーコン ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ちんげんさい コーン キャベツ きゅうり レモン いちご	766	26.2	1.7		
5	金	むぎごはん	とりにくとまめのてりに はくさいのごまあえ とうふのみそじる	こめ むぎ ごむぎこ でんぷん ごま ねりごま	とりにく だいず あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが マーメイド えだまめ はくさい もやし にんじん たまねぎ えのき ねぎ	764	32.8	2.7		
8	月	むぎごはん	ポークカレー ハムサラダ ヨーグルト	こめ むぎ ごむぎこ バター あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん レモン みずな	729	25.0	1.8		
9	火	ごはん	ちくぜんに アーモンドあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも アーモンド ごま	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ にんじん えだまめ こまつな もやし キャベツ	630	24.8	1.8		
10	水	むぎごはん	マーボーとうふ ハンサンスー たんかん	こめ むぎ こまあぶら あぶら さとう はるさめ ごま	とうふ ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たんかん	687	27.1	2.1		
11	木	パン スライスチーズ	とんかつ グリーンサラダ あっさりカレースープ	パン パンこ あぶら じゃがいも いんげんまめ	ぶたにく とりにく チーズ ウィナー ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん セロリ	716	29.4	3.0		
12	金	【食育の日】 ごはん	とりにくとやさしいのもの げんきサラダ ツナだいず	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	だいず とりにく ツナ ちくわ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ コーン	780	28.7	2.5		
15	月	むぎごはん	やきにくふういため たまごスープ いちごゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご にんにく コーン しょうが にんじん こまつな ちんげんさい もやし キャベツ えのき しいたけ	642	23.7	1.9		
16	火	ごはん	さばのカレーに きんぴらごぼう じゃがいものみそじる	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	さば あつあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	718	25.3	2.6		
17	水	なのはなごはん	とりつくね のりあえ けんちんじる	こめ じゃがいも あぶら でんぷん	とりにく たまご のり とうふ ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこんば	648	25.5	2.8		
18	木	【行事食:卒業お祝い】 せきはん	とりにくのからあげ ひめずあえ しらたまじる	こめ あずき あぶら くろごま ごむぎこ でんぷん しらたまもち	とりにく かつおぶし かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ちくぜんひめず こまつな たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	627	24.2	2.1		
19	金	卒業式 ☺ 6年生のみなさんご卒業おめでとございます ☺									
22	月	むぎごはん	さわらのごまみそやき なばなのおひたし かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	さわら かつおぶし たまご わかめ ぎゅうにゅう	なばな キャベツ コーン ちくぜんひめず たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう	614	25.4	1.8		
23	火	コーンライス	じゃがいものミートソースに やさしいスープ お楽しみデザート	こめ マーガリン じゃがいも あぶら レンズまめ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ちんげんさい セロリ エリンギ えだまめ コーン	630	19.2	2.0		

3月の食文化

ひな祭り

女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の三色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、白酒(子どもは飲めません)などを食べます。



お彼岸

春分の日です。秋分の日を中日にして前後三日ずつの七日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝をし、お墓参りなどの仏事を行います。「おはぎ」や「ぼたもち」を作り、お供えます。



卒業式

入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、古語名に小豆やささげを入れた赤飯が食べられています。昔から赤い色には魔よけの力があるとされ、お祝いの食事に用いられました。



1年間おめでとう!

今年度の給食も3月23日で終了します。給食を通して、みんなのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま。」の声、からっぽになった食缶をみるのが、私たち栄養士や調理員の大きな励みになっています。これからも、みなさんのすこやかな成長を願っています☆

