



# 令和3年度 3月学校給食献立表



※牛乳が毎日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(4年生)			
	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	カルシウム mg	
1 火	ごはん 	あつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ	米(こめ) でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	うずらたまご ぶたにく ちくわ あつあげ 牛乳(ぎゅうにゅう) くきわかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しめじ きゅうり しょうが	664	27.8	452	
2 水	<b>【和食の日】</b> ちらしずし 	さばのゆずみそに おかかあえ すましじる ひなあられ 	米 もち米 でんぷん なまふ 米こ さとう あぶら ごま	さかな(さば) たまご とりにく とうふ みそ かつおぶし 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ きぬさや たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えのき しいたけ ちくぜんひめす ゆず	695	29.5	394	
3 木	ミルクパン 	スパゲティナポリタン クロダマルサラダ いちご 	パン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ウイナー ツナ クロダマル 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり いちご	625	25.1	346	
4 金		<b>おべんとう</b>							
7 月	ごはん 	ふわふわおやこに おひたし カップdeヤクルト 	米 さとう でんぷん あぶら	たまご とりにく ちくわ かつおぶし とうふ 牛乳 かんてん	にんじん スナップえんどう なばな たまねぎ コーン キャベツ しいたけ	680	29.0	366	
8 火	むぎごはん 	やきにくふういため はるまき ちゅうかふうコーンスープ	米 むぎ 米こ はるさめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ 牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ もやし えのき コーン キャベツ しいたけ しょうが	685	21.2	286	
9 水	ごはん 	いわしのおかか ちゃんこなべ ほうれんそうのごまあえ 	米 でんぷん パンこ さとう ごま	さかな(いわし) とりにく とうふ かつおぶし 牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ ごぼう もやし ねぶかねぎ キャベツ はくさい	649	29.3	469	
10 木	しょくパン 	かつおフライ ポテトサラダ ミネストローネ 	パン パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	さかな(かつお) ベーコン ひよこまめ 牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	679	26.7	313	
11 金	むぎごはん 	ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル しるピーフン	米 むぎ こむぎこ でんぷん ピーフン さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ トマト たまねぎ もやし キャベツ きくらげ しょうが	682	28.0	274	
14 月	わかめごはん 	たまごやき ひめすあえ いしかりなべ 	米 じゃがいも でんぷん さとう あぶら	さかな(さけ) たまご みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ 牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ だいこん はくさい ごぼう しょうが ちくぜんひめす	638	28.3	358	
15 火	むぎごはん 	マーボーとうふ バンバンジーサラダ でこぼん 	米 むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ あかだしみそ 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しいたけ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり でこぼん	702	31.4	370	
16 水	ピタパン 	ぎゅうにくのパーペキューソースいため コーンチャウダー いちご 	パン じゃがいも さとう 米こ あぶら	ぎゅうにく ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ コーン しょうが りんご いちご	651	29.5	350	
17 木	<b>【食育の日】</b> せきはん 	とりにくのてりやき げんきサラダ すましじる おいわいデザート	米 もちこめ さとう みずあめ ごま ごまあぶら	とりにく ロースハム かまぼこ あずき かつおぶし とうにゅう とうふ 牛乳 わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが コーン キャベツ きゅうり いちご	626	32.1	313	
18 金		<b>そつぎょうしき</b>	<b>😊6年生のみなさんご卒業おめでとうございます😊</b>						
22 火	むぎごはん 	にくとうふ きりぼしだいこんのごますあえ いりこアーモンド	米 むぎ さとう あぶら アーモンド ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ きなこ 牛乳 いりこ わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり えのき きりぼしだいこん こんにゃく	715	32.0	476	
23 水	ターメリック 	ドライカレー ツナサラダ ムース 	米 みずあめ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ツナ いんげんまめ えんどうまめ だいず ひよこまめ 牛乳	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム コーン レモン	708	26.0	331	

※食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。



## 3月のこんだてより



### 筑前和食の日:ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願う節句です。赤・白・緑の三色の「ひしもち」を供えたり、「散らし寿司」や「はまぐり」のお吸い物をいただきます。

給食では、2日に、「酢めし」に筑前姫酢を使った『散らし寿司』、生麩(なまふ)が入った『すまし汁』、『ひなあられ』などがでてきます。ひなあられは、ひしもちを小さくくわいて煎ったものがはじまりです。



### 食育の日:卒業祝い

赤飯は、昔からお祭りやお祝いごとがある日に食べる風習があります。赤い色には、魔よけの力があるからとされていました。

17日は、6年生の卒業をお祝いして、赤飯をいただきます。



## 一年間ありがとう!

今年度の給食も3月23日で終わります。給食を通して、みなさんのうれしい笑顔がたくさん見ることができました。「おいしかったよ!」や「ごちそうさまでした!」の声を聞いたり、空っぽになった食缶を見たりすることが、調理員・栄養士の大きなはげみになっています。これからも、みなさんのすこやかな成長を願っています。

