



令和6年度3月 給食献立予定表

今月もリクエストメニューには★マークがついています！

白石学校給食共同調理場

日曜	こ ん だ て	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギーたんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	体の調子をととのえるもとになる(緑)	
3月	ちらし寿司	米(ちらし寿司の具)	砂糖		鶏糸卵		はなっこりー れんこん	小 670 kcal
	つくね照り焼きソース	片栗粉	砂糖		つくね			中 836 kcal
	すまし汁	焼きふ			豆腐		にんじん ねぎ 大根 えのきたけ	小 22.8 g
	★はちみつレモンゼリー	ゼリー						中 27.5 g
	牛乳				牛乳			淡色野菜

桃の節句の行事食



3月3日は「桃の節句」で、女の子の健やかな成長を祈る日です。

ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司、はまぐりの潮汁、ひなあられ、ひしもち、桜餅などをお供えしたのちにいただいております。「お供え」とは「神さまにささげるもの」という意味があります。昔から日本では、節句にその季節の食べ物や飲み物を神さまにささげ、ともに食べたり飲んだりすることで、わがわがを払うという儀式をしてきました。

4月火	ごはん	米						小 610 kcal
	★とりの唐揚げ	片栗粉	大豆油	鶏肉				中 777 kcal
	★納豆和え	砂糖		ハム 納豆		ほうれん草 にんじん	キャベツ	小 25.0 g
	★大根のみそ汁			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 たまねぎ えのきたけ	中 30.6 g
	牛乳			牛乳				小 魚
5月水	ごはん	米						小 558 kcal
	豆腐のくず煮	砂糖 片栗粉		豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	大根 たまねぎ しめじ しょうが	中 710 kcal
	じゃがいものごま酢和え	じゃがいも 砂糖	ごま	サラダチキン		にんじん	キャベツ	小 24.5 g
	一食ふりかけ							中 29.8 g
	牛乳			牛乳				くだもの
6月木	★かつカレー	米	大豆油	とんかつ				小 681 kcal
	(カレー・とんかつ)	じゃがいも	サラダ油 ルウ	鶏肉		にんじん グリンピース	にんにく しょうが たまねぎ りんご	中 887 kcal
	ひじきサラダ	砂糖	サラダ油	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	小 23.4 g
	中のみ) お祝いプチゼリー	ゼリー						中 28.4 g
	牛乳			牛乳				きのこ

【中学校】卒業祝い



中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

9年間の学校給食、どんな思い出ができましたか。給食を通してできるようになったこと、好ききらいの克服、仲間と協力することで身についた力、きつとたくさんの経験をして成長されたことと思います。身体も大きくなりましたね。これからも、「食」を大切に、健康な身体と心をもって、自分の道をすすんでほしいと願っています！応援しています。



7月金	減量) パン	パン						小 565 kcal
	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム						中 - kcal
	五目ラーメン	中華麺	ごま油	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが 白菜 たまねぎ もやし たけのこ	小 23.6 g
	しらすの中華和え	砂糖	ごま油	しらす干し		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	中 - g
	牛乳			牛乳				米
10月	ごはん	米						小 575 kcal
	とり肉のごまマヨ焼き		マヨネーズ ごま	鶏肉				中 729 kcal
	なます	砂糖				にんじん	大根 きゅうり ゆず果汁	小 23.6 g
	★ふのみそ汁	焼きふ		豆腐 みそ		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ えのきたけ	中 28.5 g
	牛乳			牛乳				緑黄色野菜
11月火	麻婆豆腐丼	米 砂糖 片栗粉	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	小 574 kcal
	大根の中華サラダ	砂糖	ごま油	お魚パスタ		にんじん	大根 キャベツ	中 733 kcal
	いちご						いちご	小 24.2 g
	牛乳			牛乳				中 30.0 g
								いも
12月水	減量) わかめごはん	米			わかめ			小 550 kcal
	★カレーうどん	うどん	ルウ サラダ油	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ	中 714 kcal
	アーモンドサラダ	砂糖	アーモンド サラダ油			にんじん	キャベツ きゅうり	小 19.4 g
	牛乳			牛乳				中 23.5 g
								きのこ
13月木	ごはん	米						小 563 kcal
	いわしの甘露煮			いわしの甘露煮				中 714 kcal
	ゆかり和え						キャベツ もやし きゅうり	小 22.7 g
	のっぺい汁	里芋 こんにゃく 片栗粉		豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	中 27.5 g
	牛乳			牛乳				海藻

日曜	こ ん だ て	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
14 金	黒糖パン	黒糖パン						小 578 kcal
	☆フォー	フォー		鶏肉		にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ もやし	中 722 kcal
	大豆と枝豆の親子サラダ	砂糖	マヨネーズ	大豆 ハム		枝豆 にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	小 22.0 g
	国産オレンジ牛乳				牛乳		オレンジ	中 27.0 g
17 月	ごはん 味付けのり	米			のり			小 516 kcal
	豚肉と大根の煮物	こんにゃく 砂糖	サラダ油	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 しめじ	中 728 kcal
	ゆず吉和え	砂糖		お魚パスタ	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず吉果汁	小 21.2 g
	中のみ)肉団子牛乳			肉団子	牛乳			中 29.1 g
18 火	チキンライス 牛乳	米(チキンライスの素)			牛乳			小 596 kcal
	とり肉のレモン漬け	砂糖 片栗粉	大豆油	鶏肉			レモン果汁	中 750 kcal
	ゆでブロッコリー					ブロッコリー		小 23.3 g
	卵スープ	片栗粉		卵 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	中 28.9 g
	小のみ)お祝いプチゼリー	ゼリー						淡色野菜



【小学校】 卒業祝い



小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

6年間の学校給食、どんな思い出ができましたか。この一年は、最高学年として、給食当番の身なり、食事の前のあいさつなど、下級生のよきお手本として頑張ってくださいましたね。春からは中学生。身体も心もぐんと成長する時期です。「食」を大切に、健康な身体と心で、前進してくださいね！応援しています。



19 水	ごはん	米						小 - kcal
	魚のホイル焼き	砂糖	マヨネーズ	メルルーサ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ	中 701 kcal
	かぼちゃ団子汁	いもかぼちゃ団子		豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ	小 - g
	つぼ漬け牛乳				牛乳		つぼ漬け	中 28.3 g
21 金	パン	パン						小 650 kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん ハセリ トマト水菜	にんにく たまねぎ しめじ	中 805 kcal
	春色サラダ	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	いり卵 ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	小 29.7 g
	ヨーグルト牛乳				ヨーグルト牛乳			中 36.1 g
24 月	ごはん	米						小 539 kcal
	筑前煮	里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油	鶏肉 生揚げ		にんじん きやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ	中 701 kcal
	菜の花和え	砂糖		いり卵		ほうれん草	キャベツ もやし	小 21.0 g
	しそわかめ牛乳			しそわかめ	牛乳			中 26.2 g
								魚介類

福岡県の 郷土料理



筑前煮は福岡県の郷土料理です。鶏肉や根菜を炒め煮にした料理です。

福岡県では、お正月やその他おめでたい席の料理として筑前煮を食べます。福岡県以外でも食べられる料理ですが、博多の方言で「寄せ集める」を「がめくりこむ」ということから、福岡県では筑前煮のことを「がめ煮」と呼んで親しんでいます。

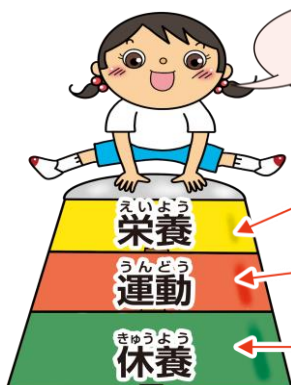


25 火	ごはん	米		しゅうまい				小 543 kcal
	焼きしゅうまい							中 675 kcal
	こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく 砂糖	ごま ごま油	サラダチキン		にんじん 小松菜	きゅうり とうもろこし	小 19.5 g
	中華スープ牛乳	じゃがいも		鶏肉	わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	中 23.0 g
					牛乳			豆・大豆製品

※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちよう君としらっぴー



けんこう からだ 健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！



けんこう す
健康に過ごすための
さんだん
三段とびだよ！

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

《今月の》給食の有無等》

5日 中3 給食なし
6日 中3 給食最終日
7日 中学校 給食なし
18日 小6 給食最終日
19日 小学校 給食なし
25日 小中 給食最終日



※出所:食育フォーラム3月号