

3月分



献立予定表

小学校用



3月分の給食費の口座振替日は、4月1日(月)になります。残高不足にご注意ください。

日	曜日	献立	牛乳	きいろ		あか		みどり		栄養価		ひとくちメモ
				ねつ・ちからになる		ち・にく・ほねになる		からだのちようしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	むぎごはん ビーフカレー はるキャベツとまめのサラダ いちごゼリー	★ ★	★こめ むぎ じゃがいも さとう いちごゼリー こむぎこ でんぷん	あぶら	ぎゅうにく まぐろ だいす いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんごピューレ にんにく コーン はるキャベツ	649 22.5 17.1		今日は、3月生まれのお誕生日給食です。みんなが大好きなカレーと今が旬のやわらかい春キャベツのサラダです。デザートも旬の果物で、福岡県産のあまおうを使っただいごゼリーです。
4	月	むぎごはん マーボー豆腐 コーンシュウマイ パンサンスウ	★ ★	★こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく あかだしみそ むぎみそ ロースハム ぎょにくすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	628 23.4 18.9		パンサンスウとは中華風の和え物のことで、漢字では「伴三絲」と書きます。「伴」は和える、「三」は数字の3、「絲」は糸のように細く千切りにする、という意味で、「3種類の食材を千切りにした和え物」のことをいいます。つるつるとした食感や甘酸っぱい味わいが人気です。
5	火	むぎごはん ぎゅうどん ささみカツ あまなつかんサラダ	★ ★	★こめ むぎ さとう こめこ でんぷん	あぶら	ぎゅうにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり あまなつかん	600 26.0 17.1		お箸の持ち方はきちんとできていますか？ひじをつけて食べている人はいませんか？くちやくちやくと音をたてて、かんでいる人はいませんか？口に食べ物が入ったままおしゃべりをしていませんか？みんな楽しい食事ができるよう、気持ちのよいマナーを身につけましょう。
6	水	むぎごはん ハヤシライス アスパラソテー ヨーグルト(レモン)	★ ★	★こめ むぎ こめこ さとう	あぶら	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト(レモン)	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	661 25.1 19.0		給食は、年齢に合わせて必要な栄養の量が決められています。みなさんの体の成長を考えて献立を作っています。残さず食べてほしいです。
7	木	パインパン ミルメーク(ココア) アスパラとベーコンのスパゲティ まめとツナのサラダ はるか(かんきつ)	★ ★	パインパン ミルメーク スパゲティ さとう	あぶら	ベーコン まぐろ だいす いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ にんにく レモンかじゅう えだまめ コーン ★はるか	688 25.4 21.4		「はるか」は、2月上旬から3月下旬にかけてが旬の柑きつです。レモンのような見た目に反して酸味が少なく、さわやかな香りで春の訪れを感じさせてくれます。ゴツゴツとした、酸っぱそうな皮からは想像できない上品な甘さで、酸味の少ないぶるつとした食感が人気です。
8	金	むぎごはん ぐたくさんみそしる さわらのゆずソースかけ もやしのごまあえ	★ ★	★こめ むぎ さとう	あぶら ごま	あつあげ ★あわせみそ さわら ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ★こまつな	ごぼう だいこん えのきだけ こんにゃく ゆずかじゅう もやし	620 25.0 20.2		「さわら」は漢字で魚へんに春と書くことから、旬は春の魚だと思われがちですが、実は鱈の旬は春と冬、1年で2回もあります。鱈はサハリの回遊魚で、日本では1年を通して北海道から沖縄の広い範囲で捕獲されます。捕獲できる時期が地域によって大きく異なるため、旬が春と冬の2つ存在しているのです。
11	月	むぎごはん たまねぎのみそしる さばのホイル焼き ごもくきんぴら	★ ★	★こめ むぎ さといも さとう こめこ	ごまあぶら ごま	あつあげ ★あわせみそ さば ぶたにく てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ ごぼう こんにゃく	646 28.9 19.1		13年前の2011年3月11日、東日本大震災が発生し、多くの方が犠牲になりました。当時は、食べることも含め生活をすることも大変な状況でした。「あたり前に食事ができる幸せ」を忘れないでほしいです。
12	火	むぎごはん(すくなめ) いっしょくこさかなつくだに わかめうどん ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのサラダ	★ ★	★こめ むぎ うどん こめこ ノンエッグマヨネーズ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とり あぶらあげ ちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ あおのり こさかなつくだに	にんじん ねぎ ★こまつな	たまねぎ しいたけ きりほしだいこん コーン	635 24.0 18.4		切干大根は、乾燥させることで水分が抜けて栄養が増えることと、太陽の光を浴びることと、つまり成分のグルタミン酸が増えておいしくなります。給食では、切干大根を、煮物だけでなく、今日のようなサラダや和え物、スープなどにも使います。よくかんで食べましょう。
13	水	むぎごはん ふりかけ(おかか) おいわいすましじる からあげ だいこんとハムのサラダ すだちゼリー	★ ★	★こめ むぎ しらたまもち でんぷん こめこ さとう すだちゼリー	あぶら	とうふ とり ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん だいこんば	たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく だいこん レモンかじゅう	670 22.2 21.0		今日は、6年生の卒業お祝い献立です。好きな献立は何ですか？給食の思い出はありますか？これからも自分の成長や健康を考えて、正しく「食」を選び、食事を楽しんでほしいです。
14	木	小学校卒業式										
15	金	むぎごはん ぶたじゃこどん いわしのうめに こまつなのおひたし	★ ★	★こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく こうやどらふ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ★こまつな	たまねぎ えだまめ こんにゃく しめじ はくさい ばいにく	610 27.9 19.8		給食の時間は、食について学ぶ時間にしてほしいです。好き嫌いせず食べられたか、食事のマナーはよかったか、手洗いは正しくできたかなど、1年間の給食を振り返りましょう。
18	月	むぎごはん にくじゃが なっとう ゆかりあえ やさいのたまご焼き	★ ★	★こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく なっとう とりささみ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう しそ こまつな ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ えのきだけ	641 27.5 16.9		1年間の給食を振り返って、自分自身の反省をしてみましょう。そして、4月からの新しい学年に向けて目標を決め、苦手な事にもチャレンジをしましょう。

- ※ ★は、粕屋町近隣でとれた地産物です。
- ※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ 調味料やだし等については記載しておりません。
- ※ 献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	641	15.8%	26.7%
文部科学省基準値	650	13~20%	20~30%

今月の給食中止(2月20日現在)

	14日	15日	18日	19日~22日
仲原小	全校中止	6年中止	全校中止	全校中止
大川小	全校中止	6年中止	6年中止	全校中止
西小	全校中止	6年中止	全校中止	全校中止
中央小	全校中止	6年中止	全校中止	全校中止