令和５年

3月 よていこんだてひょう

みどり市立笠懸北小学校

日	曜	献立名 主食	献立名 飲物	献立名 おかず	主な材料名 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主な材料名 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主な材料名 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	主な材料名 ビタミン・無機質 その他の野菜 きのこ類・果物	主な材料名 炭水化物 米・パン・めん 芋類・砂糖	主な材料名 脂質 油脂 種実類	栄養量 エネルギー (Kcal) 脂質(g) たんぱく質(g)
					からだをつくる（あか）		からだのちょうしをととのえる（みどり）		エネルギーのもとになる（きいろ）		
1	水	コッペパン いちご&マーガリン		てりやきチキン こまつなサラダ クラムチャウダー	とりにく ツナ　あさり ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん	キャベツ　レモン たまねぎ　エリンギ えだまめ　いちご	パン じゃがいも　こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	642 kcal 31.5 g 24.2 g
2	木	ちらしずし		***行事食「ひな祭り献立①」*** さわらのさいきょうやき ぐだくさんじる きよみオレンジ	さわら　とうふ とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しいたけ　かんぴょう たけのこ　だいこん ねぎ　ごぼう　れんこん きよみオレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	602 kcal 31.6 g 18.1 g
3	金	きなこ あげパン		***行事食「ひな祭り献立②」*** チーズサラダ ワンタンスープ ひなまつりゼリー	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	きゅうり　コーン キャベツ　しいたけ たまねぎ	パン こむぎこ さとう	あぶら	691 kcal 23.6 g 26.4 g
6	月	ごはん		かみかみかきあげ つぼづけあえ どさんこじる	さけ いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　ごぼう　ねぎ キャベツ　だいこん コーン　きゅうり	こめ　じゃがいも こむぎこ　かたくりこ さとう	あぶら ごま バター	683 kcal 22.8 g 22.4 g
7	火	むぎごはん		チキンカレー ツナとわかめのサラダ デコポン	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　にんにく りんご　きゅうり デコポン　キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも さとう　こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	681 kcal 23.7 g 20.9 g
8	水	しょくパン		ジャーマンポテト スライスチーズ ラビオリトマトスープ はくとうゼリー	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ　キャベツ にんにく　はくとう	パン じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら バター	640 kcal 22.2 g 21.6 g
9	木	ごはん		マーボーどうふ バンバンジーサラダ こざかな	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん にら とうがらし	しょうが　にんにく ねぎ　もやし　きゅうり キャベツ	こめ さとう　かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	639 kcal 30.6 g 20.4 g
10	金	こめっこパン		とりにくとはくさいのクリームに なのはなサラダ さつまいもとくりのタルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい しめじ　えだまめ　レモン コーン　キャベツ	こめこパン　こむぎこ じゃがいも　さとう さつまいもとくりのタルト	あぶら	660 kcal 30.6 g 23.4 g
13	月	ごはん		さばのみそに きりぼしだいこんに とりにくときのこのジンジャースープ	さば　とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ　しめじ　しょうが えのきたけ　はくさい　ねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	623 kcal 26.6 g 18.8 g
14	火	ごはん		かわりビビンバ しゅうまい わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが　にんにく もやし　たまねぎ　ごぼう えだまめ　ねぎ　しいたけ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	603 kcal 25.4 g 17.8 g
15	水	小くろパン		しおラーメン はるまき じゃこサラダ きよみオレンジ	やきぶた なると	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん にら ほうれんそう	もやし　キャベツ ねぎ　しょうが　だいこん たけのこ　たまねぎ きよみオレンジ	パン　ラーメン はるさめ　こむぎこ さとう	あぶら ごま バター	640 kcal 26.1 g 25.0 g
16	木	ごはん		ハヤシルウ ツナサラダ りんごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	にんにく　グリンピース きゅうり　キャベツ りんご　たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら	691 kcal 22.5 g 20.9 g
17	金	パーカーハウスパン		ハムカツ やさいソテー ＡＢＣスープ	ハム ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ　コーン たまねぎ	パン　じゃがいも こむぎこ　パンこ マカロニ	あぶら	660 kcal 23.0 g 26.5 g
20	月	卒業お祝い献立① せきはん（ごましお）		とりのからあげ（２こ） れんこんいりきんぴら やさいたっぷりみそしる	とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう　だいこん たまねぎ　ねぎ れんこん	せきはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	634 kcal 27.5 g 20.0 g
21	火	春分の日									
22	火	卒業お祝い献立② 小ミルクパン		ナポリタンスパゲッティ カラフルサラダ おいわいクレープ ミルメークコーヒー	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかパプリカ	たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり コーン　いちご　レモン	パン スパゲッティー おいわいクレープ さとう	あぶら	698 kcal 22.6 g 22.3 g
23	水	卒業式									
24	木	修了式									

※献立や材料は都合により変更になることがあります。
※野菜類はすべて加熱してあります。

★旬の食べもの★
あさり・さわら・かき菜・菜の花・水菜・いちご・いよかん・清見オレンジ
★今月の地場産野菜★
にんじん・キャベツ・こまつな

毎月19日は いただきますの日

3月の献立は2月に引き続き、６年生のリクエストでのメニューを取り入れています☆

ひな祭り

ひなまつりは、もともと邪気や厄を払うための行事でした。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められています。

桃の節句です！

しっかり続けよう！ 給食前の手あらい・しょうどく

病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後は、せっけんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。手洗いは一見、地味ですが、じつはとても効果的な予防法なのです。