



令和元年度 3月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ	
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品			
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
2	月	ごはん		すきやきふうに やきししゃも わかめのかおりあえ	牛肉 とうふ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく えのきたけ キャベツ もやし	ごぼう はくさい しろねぎ	米 さとう	あぶら	<h2>今月の目標</h2> <h3>けんこうをかんがえたしよじをしよう</h3> <p>◇◆3月3日◇◆ ひなまつり献立</p> <p>3月3日は、ひなまつりです！ひなまつりは、ひしもちやひなあられを食べたり、ひな人形を飾ったりします。ももの節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願うお祭りです。給食では、ひなすしや、かわいらしい花の形のふのすまし汁などが登場します。</p> <p>ピンク=ももの花 白=雪 緑=若草 3つの色で、春のおとずれを表しています。</p> <p>◇◆3月4日◇◆ 元気もりもり献立</p> <p>3月は、受験、卒業式、修了式など、たくさんのお祭りを迎える季節です。元気もりもりサラダやハンバーグなどに使われている豚肉には、エネルギー作りを助ける働きがあります。しっかり食べて、スタミナをつけ、頑張りましょう！</p> <p>◇◆3月9日・18日◇◆ 児童が考えた卒業祝い献立</p> <p>3月9日は、岸本小学校6年生が考えてくれた卒業献立です。1組と2組が考えてくれたものを組み合わせています。 3月18日は、岸本小学校の在校生が卒業生へのお祝いの気持ちを込めて考えてくれた献立です。 どちらも、人気メニューを取り入れた華やかな献立ですね。子どもたちの工夫とお祝いの気持ちが詰まった給食を味わっていただきましょう。</p> <h2>みんなからのリクエストメニュー</h2> <p>給食週間や卒業式に向けて、色々な給食のリクエストをいただきました♪3月の献立に取り入れています。自分の好きなメニューが入っていたかな？また、いつでもリクエストしてくださいね♪</p>
3	火	ひなすし ひなまつり献立		はなふのすましじる ぶたにくのごしきやき わかかさあえ ひしもち	とりにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん しそ	だいこん しろねぎ とうもろこし れんこん	しいたけ はくさい たけのこ	米 あられ さとう	ふ マヨネーズ	
4	水	コッパン 元気もりもり献立		ミネストローネ ハンバーグ げんきもりもりサラダ	とりにく だいす ハン	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	しろねぎ	コッパン さつまいも こめこマカロニ パンこ	あぶら	
5	木	ごはん		はくさいともすくのみそじる スタミナなっとう さつまいもサラダ	みそ ぶたにく なっとう ハン	牛乳 もすく	にんじん	だいこん しろねぎ しょうが とうもろこし	はくさい にんにく キャベツ	米 さつまいも	あぶら マヨネーズ	
6	金	ごはん		キムチスープ さわらのみそだれかけ ひじきサラダ	ぶたにく みそ さわら とうふ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	はくさい キャベツ	しろねぎ	米 さつまいも さとう でんぷん	ごま あぶら	
9	月	ピラフ お祝い献立		カレースープ とりにくのからあげ ちぐさあえ おいわいゼリー	だいす ポークウィンナー とりにく ハン	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん しろねぎ もやし えのきたけ	しめじ にんにく	米 でんぷん おいわいゼリー	あぶら	
10	火	ごはん		さといものみそじる さかいみなとサーモンのちゃんちゃんやき だいこんサラダ	あぶらあげ みそ さけ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	はくさい キャベツ しめじ もやし	しろねぎ とうもろこし だいこん	米 さといも さとう	あぶら	
11	水	こがたパン		ミートソーススパゲティ オムレツのしろねぎソースがけ フルーツあわせ	ぎゅうにく ぶたにく だいす たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい みかん なし	マッシュルーム しろねぎ もも	こがたパン スパゲティ とうにゅうゼリー	あぶら	
12	木	ごはん		ぶたじる あじフライ きりぼしだいこんのふくめに	ぶたにく あぶらあげ みそ だいす あじ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しょうが しいたけ	しろねぎ しいたけ	米 さとう さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	
13	金	ごはん		カレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにく チキンウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しろねぎ とうもろこし	はくさい キャベツ	米 さつまいも さとう	あぶら	
16	月	ごはん		ぎゅうどん カレイのからあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにく あつあげ カレイ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにゃく えのきたけ しろねぎ はくさい もやし	たまねぎ たけのこ しろねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら	
17	火	わかめ ごはん		こうはくもちのすましじる ぶたにくのスタミナいため りっちゃんサラダ	とりにく ぶたにく あつあげ みそ ハン	牛乳	こまつな にんじん	だいこん エリンギ きゅうり とうもろこし	にんにく しろねぎ キャベツ	米 もち さとう でんぷん	あぶら	
18	水	バーガー パン お祝い献立		やさしいシチュー ハンバーグ かぼちゃサラダ クレープ	とりにく だいす とうにゅう ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	キャベツ えだまめ	バーガーパン でんぷん さとう さつまいも クレープ	あぶら	
19	木	ごはん 食育の日		はくさいとベーコンのスープ ミートグラタン ツナサラダ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく だいす まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	はくさい にんにく だいこん	しろねぎ たまねぎ キャベツ	米 さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	
23	月	ごはん		さつまいものみそじる ぎゅうにくのあまからいため ちゅうかサラダ	みそ ぎゅうにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	だいこん にんにく エリンギ キャベツ もやし	しろねぎ たけのこ しろねぎ	米 さつまいも さとう でんぷん	あぶら	

※ 決算期につき、食材費の変動によっては、献立、使用食材が一部変更になることがあります。

担当 栄養教諭 永岡 泰子

ねんかん ぶん かい
1年間を振り返ろう！
いくつ〇がつくかな？

()

しよじ まえ
食事の前に
かなら て あら
必ず手を洗った。



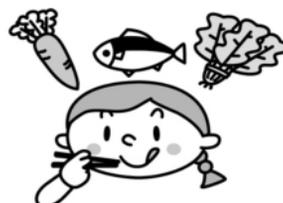
()

しよじ
食事のマナーを
まも
守ることができた。



()

にが た もの
苦手な食べ物にも
ちようせん
挑戦できた。



()

あさ
朝ごはんを
まいにち た
毎日食べた。



()

しかん
おやつは時間と
りよう き
量を決めて食べた。

