



| 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)体をつくる食品                         | (緑)体の調子を整える食品   | (黄)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)   |   |
| 3月  | ごはん             |    | はまちのごまだれがけ<br>ピーフンいため<br>あつあげのみそしる       | はまち 牛乳<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ       | にんじん キャベツ だいこん<br>こまつな しろねぎ エリンギ                                | 米 さとう あぶら<br>ピーフン ごま<br>さといも<br>でんぷん                            | <p><b>今月の目標</b><br/>けんこうをかながえた<br/>しょくじをしよう</p> <p>◇◆3月4日◇◆<br/>ひなまつり献立</p> <p>3月3日はひなまつりです。給食では、ひなすしや、ひしもちでお祝いします。ひしもちは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。</p> <p><br/>ピンク=桃の花<br/>白=雪</p> <p>◇◆3月10日・13日◇◆<br/>卒業お祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、お祝い献立を計画しています。中学校3年生のみなさんは、いよいよ最後の給食ですね。中学生、高校生の時期は一生の中で最も多くの栄養を必要とします。これからも「食べることを大切にしてください。</p> <p>◇◆児童の考えた献立◇◆<br/>岸本小学校と八郷小学校のみなさんが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い工夫された献立がたくさん集まりました。その中から3つの献立を5日、10日、11日にだします。みんなで味わっていただきましょう。</p> <p><b>地産地消</b></p> <p>3月は、さといも、キャベツ、大根、菜花などが伯耆町産です。今年度は伯耆町食材供給連絡協議会のみなさんが、45種類の食材を給食センターに届けて下さいました。新鮮な食材をありがとうございます。ごさいました！</p> <p></p> |
| 4火  | ひなすし<br>ひなまつり献立 |    | ぶたにくのごしきやき<br>おかかあえ<br>とうふのすましじる<br>ひしもち | ぶたにく 牛乳<br>とうふ のり<br>かつおぶし         | にんじん だいこん たまねぎ<br>なばな しろねぎ もやし<br>ほししいたけ たけのこ<br>れんこん           | 米 <small>たまごめきマヨネーズ</small><br>あられ<br>ひしもち                      |   |
| 5水  | こがたパン           |    | アジフライ<br>コールスロー<br>スパイスカレーうどん            | あじ 牛乳<br>ぶたにく<br>あぶらあげ             | にんじん はくさい キャベツ<br>ブロッコリー にんにく しろねぎ                              | こがたパン あぶら<br>うどん<br>パンこ<br>こむぎこ                                 |   |
| 6木  | ごはん             |    | とりにくのうめだれがけ<br>おからサラダ<br>はくさいのみそしる       | とりにく 牛乳<br>とうふ<br>おから みそ<br>とうにゅう  | にんじん だいこん しろねぎ<br>こまつな キャベツ とうもろこし<br>うめ はくさい                   | 米 <small>たまごめきマヨネーズ</small><br>さとう                              |   |
| 7金  | ごはん             |    | あまからぶたどん<br>ゆかりあえ<br>もずくのかきたまじる          | ぶたにく 牛乳<br>たまご もずく<br>あつあげ         | にんじん だいこん しろねぎ<br>こまつな たまねぎ もやし<br>たかな はくさい ほししいたけ<br>あかしそ しょうが | 米 あぶら<br>さとう<br>でんぷん  |   |
| 10月 | 大山おこわ<br>お祝い献立  |    | カレイのからあげ<br>ちぐさあえ<br>おいわいクレープ            | カレイ 牛乳<br>とりにく<br>ちくわ ハム<br>あぶらあげ  | にんじん ごぼう ほししいたけ<br>ほうれんそう もやし えのきたけ<br>こまつな                     | もち米 あぶら<br>でんぷん<br>おいわいクレープ<br>さとう                              |   |
| 11火 | ごはん             |    | さばのおおやき<br>ほしのチーズのサラダ<br>わかめもりもりスープ      | さば 牛乳<br>とうふ チーズ<br>わかめ<br>かんてん    | にんじん たまねぎ ぶなしめじ<br>みすな しろねぎ しょうが<br>キャベツ とうもろこし                 | 米 あぶら<br>さとう ごま   |   |
| 12水 | コッペパン           |    | はちみつチキン<br>たまごサラダ<br>ミネストローネ             | とりにく 牛乳<br>ベーコン<br>たまご             | ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ<br>トマト はくさい                                   | コッペパン <small>たまごめきマヨネーズ</small><br>マカロニ あぶら<br>さといも<br>はちみつ さとう |   |
| 13木 | ごはん<br>お祝い献立    |    | スタミナなっとう<br>あますあえ<br>こうはくもちのすましじる        | ぶたにく 牛乳<br>なっとう<br>ハム<br>みそ        | にんじん だいこん たまねぎ<br>こまつな しろねぎ キャベツ<br>とうもろこし しょうが<br>にんにく         | 米 あぶら<br>もち<br>さとう  |   |
| 14金 | ごはん             |    | ながいものチーズやき<br>だいこんサラダ<br>たまごスープ          | とりにく 牛乳<br>ぶたにく チーズ<br>たまご<br>かまぼこ | にんじん しろねぎ えのきたけ<br>トマト にんにく たまねぎ<br>だいこん キャベツ                   | 米 さとう あぶら<br>はるさめ<br>ながいも<br>でんぷん                               |   |
| 17月 | ごはん             |    | さけのマヨネーズやき<br>ひじきのいりに<br>さつまいものみそしる      | さけ 牛乳<br>とりにく ひじき<br>あつあげ<br>みそ    | にんじん だいこん しろねぎ<br>こまつな こんにゃく えだまめ<br>しょうが                       | 米 <small>たまごめきマヨネーズ</small><br>さつまいも あぶら<br>さとう                 |   |
| 18火 | ごはん             |    | ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>はるさめスープ               | とりにく 牛乳<br>やきぶた                    | にんじん たまねぎ ぶなしめじ<br>ほうれんそう キャベツ しろねぎ<br>もやし にんにく<br>しょうが         | 米 あぶら<br>はるさめ ごま<br>でんぷん<br>さとう                                 |   |
| 19水 | コッペパン<br>食育の日   |    | ハンバーグてりやきソース<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>なのはなスープ  | とりにく 牛乳<br>ぶたにく<br>まぐろフレーク<br>ベーコン | にんじん しろねぎ キャベツ<br>なばな だいこん<br>ブロッコリー                            | コッペパン ごま<br>マカロニ <small>たまごめきマヨネーズ</small><br>さとう<br>でんぷん       |   |
| 21金 | ごはん             |    | オムレツ<br>こんぶサラダ<br>ハヤシライス                 | たまご 牛乳<br>ぎゅうにく こんぶ<br>ぶたにく<br>だいす | にんじん しろねぎ たまねぎ<br>トマト エリンギ だいこん<br>こまつな キャベツ                    | 米 あぶら<br>さといも<br>さとう  |   |

※ 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 福井 千穂

はる ぎょう じ ぎょう じ しょく  
**春の行事 と 行事食**

かつ みつ か  
**3月3日**  
◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

かつ はつ か  
**3月20日ごろ**  
しゅんぶん ひ はる ひがん  
◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち

さくら かい か  
**桜開花のころ**  
はな み  
◆お花見◆

はなみだんで 花見団子 ころもくべんとう 行楽弁当

**もうすぐ春休み!**

新年度に向けて  
準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。