

# 令和6年3月給食献立表

# テーマ「思い出に残る給食」

4日(月) 行事食	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
ひなまつりの由来を知る	旬のブロッコリーについて知る	変わり五目豆について知る	旬の魚めばるについて知る	旬の春キャベツを味わう	食べ物の3つのはたらきについて知る
ひなまつりは、女の子の成長や幸せを祝う行事です。「桃の節句」ともいい、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、菱餅、白酒をお供えして祝います。給食では菜の花の緑色とさけの橙色、卵そぼろの黄色で彩りよく仕上げた「菜の花ずし」でお祝いします。	ブロッコリーは、11～3月が旬で、花の部分を食べる野菜です。キャベツが品種改良されて、ブロッコリーができたと言われています。古くから南ヨーロッパで食べられていましたが、日本に伝わったのは明治時代です。ビタミンや無機質の鉄などが含まれており、栄養価の高い緑黄色野菜です。	変わり五目豆は給食ならではの料理です。通常の五目豆に豚肉や揚げたじゃがいも、ピーマンの角切りなどを加えます。子どもたちが成長に必要なだいたいを食べるのにちょうどよく、給食以外ではあまり食べる機会がない料理なのでぜひ味わって食べてほしいです。	めばるは早春の魚として知られており、旬は1～3月です。比較的油が少ない魚なので、消化によいといわれています。めばるの旬間は日本の近海でとれ、種類によって東北近海でとれるものや、北海道から千葉でとれるもの、また日本海側でとれるものもあります。	今日のホットマリネのキャベツは旬の「春キャベツ」です。冬でも暖かい千葉県や神奈川県が主な産地です。秋に種をまき、冬の間に育てます。葉がやわらかく、巻きがゆるく、甘味が強いのが特徴です。	ごはんやパンはからだの熱や力となるはたらきが、肉や魚・卵・大豆製品には、からだを作るはたらき、野菜や果物にはからだの調子を整えるはたらきがあります。元気な体を作るためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べましょう。
<b>[酢飯]</b>	<b>[黒パン]</b>	<b>[はいがごはん]</b>	<b>[はいがごはん]</b>	<b>[はいがパン]</b>	<b>[丸パン]</b>
精白米					
穀物酢	<b>[魚のパン粉焼き]</b>	<b>[変わり五目豆]</b>	<b>[魚の野菜あんかけ]</b>	<b>[チリコンカン]</b>	<b>[ホワイトシチュー]</b>
砂糖	ホキ切身	だいず	めばる切身	豚ひき肉	鶏肉
食塩	パセリ	牛肉	食塩	だいず	むきえび
<b>[菜の花ずしの具]</b>	乾燥パン粉	じゃがいも	えのきだけ	たまねぎ	じゃがいも
さけ(水煮)	オリーブ油	米白絞油	きぬさや	トマト缶(カット)	たまねぎ
凍り豆腐(細)	粉チーズ	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
油揚げ	パジル(粉)	ピーマン	しょうが	にんにく	ほうれんそう
なばな	食塩	こんにゃく	しょうゆ	マカロニ(シェル)	米サラダ油
にんじん	白こしょう	米サラダ油	砂糖	食塩	小麦粉
いりごま(白)	<b>[ポイルドブロッコリー]</b>	しょうゆ	みりん	米サラダ油	有塩バター
しょうゆ	ブロッコリー	砂糖	食塩	小麦粉	豆乳
砂糖	食塩	みりん	てんぷん	ケチャップ	普通牛乳
みりん	<b>[豆と野菜のスープ]</b>	削り節	削り節	中濃ソース	食塩
酒	豚肉小間	水	水	しょうゆ	白こしょう
水	じゃがいも	<b>[みぞ汁]</b>	<b>[きんぴら]</b>	赤ワイン	水
<b>[卵そぼろ]</b>	たまねぎ	凍り豆腐(細)	ごぼう	食塩	<b>[かぶとブロッコリーのサラダ]</b>
鶏卵	キャベツ	キャベツ	にんじん	白こしょう	ブロッコリー
砂糖	にんじん	たまねぎ	うど	チリパウダー	かぶ
食塩	手亡豆	生わかめ	つきこんにゃく	水	コーン(ホール)
米サラダ油	しょうゆ	淡色辛みそ	いりごま(白)	<b>[ホットマリネ]</b>	米サラダ油
<b>[おまし汁]</b>	食塩	赤色辛みそ	ごま油	じゃがいも	しょうゆ
木綿豆腐	黒こしょう	削り節	しょうゆ	キャベツ	砂糖
凍り豆腐(細)	チキンブイヨン	水	砂糖	にんじん	穀物酢
ねぎ	水	<b>[ひじきのつくだ煮]</b>	酒	米サラダ油	食塩
糸みつば	<b>[牛乳]</b>	ひじき	水	砂糖	白こしょう
生わかめ		しょうゆ	しょうゆ	穀物酢	からし(粉)
しょうゆ		砂糖	<b>[のっぺい汁]</b>	食塩	<b>[アッフルコンボート]</b>
食塩		みりん	鶏肉	黒こしょう	
削り節		ごま油	さといも	<b>[ヨーグルト]</b>	<b>[牛乳]</b>
だし昆布		削り節	にんじん		
水		水	こまつな	<b>[牛乳]</b>	
<b>[牛乳]</b>		<b>[牛乳]</b>	ねぎ		
			ぶなしめじ		
			しょうゆ		
			食塩		
			てんぷん		
			削り節		
			水		
			<b>[牛乳]</b>		
エネルギー 544kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 642cal	エネルギー 561kcal	エネルギー 688kcal	エネルギー 580kcal
たんぱく質 25.9g	たんぱく質 34.2g	たんぱく質 27.5g	たんぱく質 31.6g	たんぱく質 32.7g	たんぱく質 28.7g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。  
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

12日(火)	14日(木) 郷土料理	15日(金) 食育の日	18日(月)	19日(火) 国際理解
赤飯について知る	石川県の郷土料理を味わう	一年間の給食をふり返る	給食のカレーについて知る	韓国料理のビビンバを味わう
赤飯は、昔からお祝いのときに食べられています。それは赤い色には災いを避ける力があるとされていて、魔よけの意味をこめてお祝いのときにだされるようになりました。使う豆は、あずきやささげ、花豆、甘納豆など地方によりさまざまです。	治部煮は石川県の郷土料理です。小麦粉をまぶした鶏肉と、季節の野菜、すだれ麩を入れた煮物です。めった汁は、やたらめったら具を入れた、または「めっためったに材料を切る」ということからついた名前の汁物です。	日本の食事は風土にあった、米、豆、魚、いも、野菜などが使われています。給食では主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて、毎月の食育の日に食べてきました。日本型食生活は、栄養のバランスがとれていて世界中から注目されています。	給食のカレーは、マーガリンと小麦粉をじっくりと炒めて、ブラウンルーを作り、そこにカレー粉を入れてカレーを手作りしています。また、味に深みを出すために野菜をよく炒め、ソースやケチャップ、しょうゆを入れてよく煮込んで作ります。	実際の韓国語では「ビビンパッ」のように発音されます。韓国語で「ビビン」は「混ぜ」、「パ」は「ごはん」を意味します。丼に、ごはんや肉やナムルなどの具を入れて混ぜて食べます。給食のビビンパはとても人気のメニューです。
<b>【赤飯】</b> 精白米 もち米 あずき	<b>【妻ごはん】</b> <b>【治部煮】</b> 鶏肉 小麦粉 生揚げ にんじん ぶなしめじ 小町ふ しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 削り節 水	<b>【ご飯】</b> <b>【揚げ魚】</b> ぶり切身 でんぶ 米白絞油 しょうゆ 砂糖 みりん でんぶ 水	<b>【ご飯】</b> <b>【ポークカレー】</b> 豚肉小間 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水	<b>【はいがごはん】</b> <b>【ビビンバ(肉)】</b> 豚肉小間 ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 しょうゆ 酒 コチジャン 砂糖
<b>【ごま塩】</b> いりごま(黒) 食塩	<b>【魚の照り焼き】</b> さけ切身 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 でんぶ 水	<b>【磯香あえ】</b> キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩	<b>【ごまあえ】</b> もやし ほうれんそう いりごま(白) しょうゆ 砂糖	<b>【ビビンバ(野菜)】</b> もやし こまつな にんじん ひじき しょうゆ にんにく しょうゆ 砂糖 穀物酢 いりごま(白) 食塩 ごま油
<b>【ごまあえ】</b> もやし ほうれんそう いりごま(白) しょうゆ 砂糖	<b>【からししょうゆあえ】</b> もやし こまつな しょうゆ 食塩 からし(粉)	<b>【豚汁】</b> 豚肉小間 木綿豆腐 油揚げ ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	<b>【ごま酢あえ】</b> 切干しだいこん にんじん いりごま(白) しょうゆ 穀物酢 砂糖	<b>【はるさめスープ】</b> 木綿豆腐 ねぎ にんじん にら はるさめ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 チキンブイヨン 水
<b>【すまし汁】</b> 木綿豆腐 凍り豆腐(細) こまつな えのきたけ しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 水	<b>【めった汁】</b> 豚肉小間 油揚げ さつまいも だいこん にんじん ねぎ こんにゃく 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	<b>【牛乳】</b>	<b>【フルーンはっこう乳】</b>	<b>【牛乳】</b>
<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>			
エネルギー 560kcal たんぱく質 30.2g	エネルギー 642kcal たんぱく質 33.3g	エネルギー 673kcal たんぱく質 31.5g	エネルギー 632kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.1g

★嫌いなものも、ひとくち食べてみようかと挑戦できましたか？



★感謝の気持ちを込めてあいさつができましたか？



★季節や行事の食べものが分かりましたか？

