



3月 予定献立表



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き						調味料 その他	ひとくちメモ		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂				
2 (月)	ハンパン♪	ハンバーグきのこソース ポトフ ももゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ 椎茸 白菜	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 ゼリー(砂糖)	オリーブ油	ケチャップ ウスターソース ワイン 酢 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	<p>【献立のねらい】 卒業や進級を前に楽しい給食となるよう、人気メニューを多く取り入れていきます。また、春を感じる食材を取り入れています。</p> <p>日本各地の郷土料理 11日(水) 東北地方</p> <p>2011年3月11日は、東日本大震災が起こった日です。忘れずに心にとどめ、教訓を生かせるように、また、復興に今なお努力している方々を応援する意味を込めて、東北地方の郷土料理を取り入れていきます。</p> <p>せんべい汁は青森県八戸市の郷土料理で、特産物の南部せんべいが入った汁物です。また、すき昆布の炒め煮は岩手県の郷土料理で、三陸でとれた若い昆布をゆでて細くカットして乾燥させたすき昆布の煮物です。</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月は「勝山ねぎ」です。給食で使っている青ねぎはみやこ町勝山で作られた勝山ねぎです。勝山ねぎは「ふくおかエコ農産物」に認定されているため、安心安全です。</p> <p>【今月の地場産物予定】 苧田町 米 米みそ じゃが芋 みやこ町または行橋市 ねぎ 小松菜 はちみつ 人参 上毛町 木耳</p>		
3 (火)	しそごはん(少なめ)	【ひなまつり】 カレーうどん♪ 野菜のごま炒め ひなあられ	鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 しそ ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ	米 とうもろこし でん粉 ひなあられ	菜種油 ごま油 ごま	酒 塩 しょうゆ みりん 加-粉 昆布だし かつおだし こしょう			
4 (水)	ごはん	厚焼玉子 がめ煮 しそ昆布佃煮	卵 鶏肉	牛乳 昆布	人参	こんにゃく ごぼう 筍 椎茸	米 里芋 砂糖	菜種油	酒 みりん しょうゆ			
5 (木)	麦ごはん	とんかつ 高菜の油炒め♪ 実だくさんみそ汁	豚肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 白すり	人参 高菜漬 ねぎ	ごぼう しめじ 大根	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ いりこだし			
6 (金)	麦ごはん	ピビンバ♪ えびシューマイ2個 中華スープ お祝いいちごクレープ	牛肉 鶏肉 えび たら	牛乳	人参 にら ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜キムチ 木耳	米 麦 砂糖 春雨 クレープ(砂糖)	ごま油 ごま 菜種油	酒 豆ばんじゃん 塩 しょうゆ 酢 中華スープ こしょう			
9 (月)	食パン チョコ大豆 クリーム	照焼肉団子2個 キャロットサラダ クラムチャウダー	鶏肉 豚肉 チキンハム あさり 大豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	パン じゃが芋 コンスタチ	菜種油 バター 生クリーム チョコレート	しょうゆ 塩 こしょう ワイン 酢 コンソメ			
10 (火)	麦ごはん	いわしのおかか煮 ひじきのカレー炒め 玉ねぎのみそ汁	いわし かつお節 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 ひじき 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	加-粉 塩 しょうゆ いりこだし			
11 (水)	ごはん	【東北地方の料理】 鱈フライ すき昆布の炒め煮 せんべい汁 りんごゼリー	鱈 天ぷら 鶏肉	牛乳 昆布	人参	しめじ ごぼう 大根 根深ねぎ	米 砂糖 南部せんべい ゼリー(砂糖)	菜種油	酒 しょうゆ 塩 いりこだし			
12 (木)	<p>卒業式</p> <p>～3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます～</p>											
13 (金)	麦ごはん	発芽玄米入りつくね 切干大根の炒め煮 豆乳みそ汁 納豆	鶏肉 油揚げ 米みそ 豆乳 納豆	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 椎茸 えのきたけ 大根 生姜	米 麦 砂糖	菜種油	しょうゆ いりこだし			
16 (月)	ミルクパン	ミートオムレツ ツナとごぼうのソテー ABC スープ	卵 牛肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう セロリー キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 ごま油 ごま 菜種油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 酢 コンソメ			
17 (火)	麦ごはん	ピーフカレー 春雨と野菜のさっぱり炒め ヨーグルト	ベーコン 牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく りんご	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	菜種油 オリーブ油	酢 しょうゆ 塩 こしょう ワイン 加-粉 酢 ウスターソース ケチャップ			
18 (水)	麦ごはん	みつば入り親子丼 小松菜のじゃこ炒め	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳 白すり	人参 小松菜 みつば	玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖	菜種油	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし			
19 (木)	ごはん	【食育の日:ねぎ】 鮭の塩焼き 茎若布の金平 豚汁	鮭 天ぷら 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 白菜 生姜	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし			
3月分平均栄養価			767kcal		たんぱく質		14.2%		脂質		28.4%	
栄養基準値			830kcal		エネルギー比		13～20%		エネルギー比		20～30%	

牛乳は毎日つきます。※苧田町のホームページでも献立表を公開しています。天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更する場合があります。

「卒業する前にもう一度食べたい、リクエスト給食」で上位だったメニューに♪マークをつけています。



～今年度の給食もいよいよ最後になりました～

この1年間で少しでも好き嫌いが減り、おいしく食べることができましたか？それぞれ自分に合った量は違いますが、私たちの体は、私たちが毎日食べたものでつくられています。「食べることは生きること」です。これからも一食一食を大切に、健康で楽しい毎日を過ごせる体をつくりましょう。



食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 好き嫌いしないで食べた
- よくかんで食べた
- 食事のマナーを守って食べた