



ひ に ち	よ う び	～ 今月の給食目標 ～ 1年間の給食を振り返ろう		あ か		みどり		きいろ		栄養価 (650kcal) たんぱく質 (26.0g)	
		こんだてめい		おもにからだをつくる 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	おもに体の調子を整える 色のこい野菜	その他の野菜くだもの	おもにエネルギーのもとになる 穀類・いも類・さとう・菓子	油類		
1	金	《行事食》ひなまつり ■ちらしずし	牛乳	■花のとうふハンバーグ ■なの花のごまマヨあえ ■アサリのすましじる ■ひなあられ	たまご、油揚げ、とうふハンバーグ、あさり、とうふ、なると	のり 牛乳 わかめ	にんじん 葉の花 かぶ菜	ごぼう、れんこん、かんぴょう、えだまめ、たまねぎ、えのき、キャベツ、かぶ、エリンギ、ねぎ	米、玄米、さとう 片栗粉 ひなあられ	ごま マヨネーズ	635 24.5
4	月	■ごはん ■手作りふりかけ	牛乳	■肉じゃが ■こぎつねサラダ ■さわにわん	豚肉、油揚げ ほたて かまぼこ かつお節	牛乳 小魚 こんぶ	にんじん いんげん こまつな みずな	たまねぎ、しょうが、しらたき、キャベツ、コーン、たけのこ、大根、干しいたけ	米、じゃがいも さとう、車麩 はるさめ	米油 ごま	596 27.3
5	火	■わかめごはん	牛乳	■いかメンチ ■しそひじきあえ ■じゃがいもととうふのみそじる ■にんじんしりしり	いかメンチ とうふ、油揚げ みそ、たまご ツナ	牛乳 ひじき わかめ	こまつな パプリカ にんじん	もやし、キャベツ、はくさい、ねぎ	米、玄米 じゃがいも	米油	567 23.3
6	水	■ごはん	牛乳	■生あげの肉みそあんかけ ■やさいのツナあえ ■いなかじる ■かんきつい	生揚げ、みそ とり肉、ツナ 大豆たんぱく ちくわ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、こんにゃく、はくさい、ねぎ、かんきつ類	米、さとう 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま	578 23.2
7	木	■ごはん	牛乳	■さばのみそに ■ゆかりあえ ■かきなのみそじる ■うどのいために	さば、生揚げ みそ さつまいも	牛乳	こまつな にんじん かき菜	キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、うど、こんにゃく	米、さとう	米油	611 25.6
8	金	■大根入り カレーライス	ジョア	■ほうれん草のキッシュ ■ツナとブロッコリーのサラダ ■フルーツポンチ	ウインナー 卵、おから ハム、ツナ	ジョア チーズ	にんじん トマト、パプリカ ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ、大根、いんげん豆、えだまめ、しめじ、キャベツ、コーン、フルーツ	米、麦 じゃがいも さとう、ゼリー	カレー	694 23.5
11	月	■チャーハン	牛乳	■生あげのこうみソースがけ ■ちゅうかあえ ■五目スープ ■いちご	ハム、卵 生揚げ くらげ 豆腐ボール	牛乳	にんじん にら ほうれん草 チンゲンサイ	ねぎ、たけのこ、グリーンピース、たまねぎ、しめじ、キャベツ、もやし、大根、たまねぎ、えのき、いちご	米、麦 さとう、片栗粉 じゃがいも	米油 ごま	580 24.5
12	火	■スパゲティ ミートソース	牛乳	■ウインナー ■グリーンサラダ ■いちごクレープ	とり肉、レバー 大豆たんぱく ウインナー	牛乳	にんじん トマト こまつな パプリカ ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、キャベツ	スパゲティ さとう クレープ	オリブ油	677 31.5
13	水	■ごはん	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■きまぐれサラダ ■ABCスープ ■のり塩ポテト	ハンバーグ ベーコン	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン、キャベツ、きゅうり、いんげん豆、ひよこ豆、たまねぎ、大根、しめじ	米、さとう 片栗粉 マカロニ じゃがいも	ドレッシング	606 23.9
14	木	■ごはん	牛乳	■メバルしおやき ■ボンずあえ ■とんじる ■オレンジ	メバル 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 小魚 こんぶ	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、干しいたけ、大根、ねぎ、オレンジ	米 じゃがいも さつまいも	米油	581 29.0
15	金	■ごはん	牛乳	■まつかぜやき ■アーモンドあえ ■のっぺいじる ■ごまかぼちゃ	とり肉、レバー おから、みそ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	ねぎ、しょうが、キャベツ、ごぼう、こんにゃく、大根、干しいたけ	米、パン粉 片栗粉、さとう さいとも	ごま アーモンド	615 27.1
18	月	■ごはん	牛乳	■サワラさいきょうあげ ■こまつなのにびたし ■あわゆきじる ■いためこんにゃく	サワラ 油揚げ かまぼこ あさり、卵白	牛乳 小魚	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ、干しいたけ、たまねぎ、えのき、コーン、こんにゃく	米、玄米 さとう じゃがいも 片栗粉	米油 ごま	612 26.2
19	火	■二色丼	牛乳	■うめびたし ■かんきつい	とり肉、卵 大豆たんぱく かつお節	牛乳	こまつな	キャベツ、もやし、梅、かんきつ類	米、玄米 さとう 片栗粉	米油	573 26.6
21	木	《行事食》お彼岸 ■なめこうどん	牛乳	■ちくわのいそべあげ ■おひたし ■ねじっこ	油揚げ なると、ちくわ かつお節	牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい、ねぎ、なめこ、キャベツ	うどん 天ぷら粉、米粉 小麦粉、さとう	ごま 米油	582 24.1
22	金	■ごはん	牛乳	■生あげとやさのみそいため ■ちゅうかふうコーンサラダ ■はるさめスープ ■のり塩ビーンズ	豚肉、生揚げ みそ、あさり 大豆	牛乳 のり わかめ 青のり	にんじん チンゲンサイ ピーマン、にら こまつな パプリカ	たけのこ、エリンギ、キャベツ、もやし、コーン、大根、えのき、ねぎ	米、さとう はるさめ 片栗粉	米油 ごま油 ごま	618 26.1
26	火	■豆腐めし	牛乳	■ほうれん草のたまごやき ■かいそうサラダ ■じょうしゅうきんぴら ■あいしょうじる	とうふ、油揚げ 卵、ツナ、豆乳 さつまいも ハム、みそ	牛乳 海そう	にんじん ほうれん草 ブロッコリー いんげん	ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、キャベツ、大根、たまねぎ	米、玄米 片栗粉 さとう さつまいも	米油	606 26.0

※献立は変更になる場合があります。 ※給食に使用しているマヨネーズはすべてノンエッグマヨネーズです。

みなさんにとって、今年度の給食の時間はどうでしたか？好き嫌いせず、残さないうっかりと食べられましたか？友だちと仲良く食べられましたか？  
「食」という漢字は、「人」という字と「良」という字が組み合わさってできています。  
1日3食しっかり食べると、「病気に負けない健康な体と、辛いことに負けずに優しい思いやりの心をもった人になれる」つまり「食事は人を良くする」という意味があるそうです。  
もし、この1年で反省することがある人は、これからの生活の中で見直してみてもいいかもしれません。



☆ 3月の栄養価 ☆

1 か月平均の栄養価です。家庭でも食塩の取り過ぎには気をつけましょう！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学校	608 (650)	25.8 (21~23)	17.4 (14~21)	401 (350)	107 (50)	4.3 (3.0)	333 (200)	0.44 (0.4)	0.50 (0.4)	30 (25)	7.1 (4.5以上)	2.1 (2.0)
中学校	815 (811)	33.0 (27~41)	21.1 (18~21)	457 (450)	140 (120)	5.7 (4.5)	416 (300)	0.63 (0.5)	0.59 (0.6)	38 (35)	9.5 (7.0以上)	2.7 (2.5)

※ ( )内の数字は基準値です。

給食の栄養摂取量は1日に必要な量の約1/3です。家庭でもバランスのよい食事を心がけましょう！

☆ 今月の行事食 ☆

～ ひなまつり・桃の節句 (3/1 献立) ～

ひなまつりとは、女の子の成長と幸せを願う行事です。

もともと旧暦3月3日の行事で、桃の花の咲く時期にあたるので「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな人形を飾り、桃の花やひしもち、ひなあられなどを供えます。

給食では行事食として、ちらしずしとすまし汁、ひなあられを出します。

1年の健康と幸福を願いながら食べましょう。



《ひなまつりに食べる縁起物あれこれ》

ちらしずし



女の子のおまつりにぴったりの、華やかな料理です。縁起の良い食べものを具としてふだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。

はまぐり



はまぐりの2枚の貝がらは、同じ貝同士としかぴったり合いません。そこから、「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。給食では、ハマグリにアサリを入れたすまし汁を出します。

ひしもち・ひなあられ



ひしもちやひなあられの3色「赤、白、緑」にはそれぞれ意味があります。赤は『魔除け』、白は『長寿』、みどりは『健康』をあらわし、「女の子が無事に立派な女性に成長するように」という願いが込められています。ほかにも、「桃の花、雪、新緑」で春の様子を表しているとも言われています。

～ 春の彼岸 (3/21 献立) ～

春分の日と秋分の日を中日として、前後3日の七日間を「彼岸」といいます。

春分と秋分は太陽が真東から登って真西へ沈む日であり、昼夜の長さがほぼ等しくなります。

「暑さ寒さも彼岸まで」とよくいわれるように、この日を境に少しずつ過ごしやすくなっていきます。

彼岸はお墓参りをして、祖先に感謝する日です。春の彼岸には牡丹の花にみたてた「ぼたもち」の他に、利根沼田地域では、うどんや五目ごはん、ごまねじだんごも彼岸の行事食の一つとして作られてきました。