



2020年度



3月給食献立予定表



日	曜日	主食	牛乳	小学校				中学校				おもなざいりょう			給食が休みのところ
				エネルギーたんぱく質	脂質g	塩分g	糖質g	エネルギーたんぱく質	脂質g	塩分g	糖質g	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱のもとになるもの	
1	月	ごはん	○	こんだてめい ～ がんばれ中3年生!!! 受験応援こんだて～ 根菜のみそ汁【蓮根：見通し】 いよかん【いい予感】 鶏肉のから揚げ【とりにいく】 コーンサラダ【幸運】								ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ごぼう だいこん れんこん にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン いよかん	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう	
2	火	ごはん	○	～ ひなまつりにちなんだこんだて～ すまし汁 さわらのみそマヨネーズ焼き ほうれん草のおひたし ひなあられ								ぎゅうにゅう とうふ はなふ さわら	にんじん えのき ほししいだけ みつば たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	ごはん マヨネーズ ひなあられ	
3	水	ごはん	○	きのこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ココロ野菜 青のり小魚								ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あおりのこざかな	にんじん しめじ えのき なめこ ねぎ たまねぎ しょうが だいこん えだまめ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	中3年生
4	木	ごはん	○	切り干し大根のみそ汁 二色納豆 厚揚げのそぼろ煮								ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぶたにく	きりほしだいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり コーン たまねぎ ほししいだけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	中3年生
5	金	中華めん	○	みそラーメン 小松菜とわかめの和え物 まっくろくろすけ								ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ いら こまつな キャベツ	ちゅうかめん こめあぶら さとう しらたまもち くろすりごま	中3年生
8	月	ごはん	○	～ カミカミメニュー～ ポークカレー ごぼうサラダ フルーツポンチ								ぎゅうにゅう ぶたにく ソフトチキン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリーンピース ごぼう キャベツ もも みかん パイン	ごはん カレールー こめあぶら マヨネーズ じゃがいも ナタデココ パイン	
9	火	きりかめ ごはん	○	～ ひがしほん だいしんさいいっこうおうえん ～ 東日本大震災復興応援こんだて～ すいとん汁 カジカツ パックソース かおり漬け								ぎゅうにゅう わかめ とりにく カジキ	こんにゃく にんじん えのき ごぼう こまつな キャベツ だいこん	ごはん こむぎこ こめあぶら	
10	水	ココア 揚げパン	○	クラムチャウダー りっちゃんサラダ								ぎゅうにゅう ベーコン あさり ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	コッパン さとう こめあぶら バター じゃがいも かたくりこ	
11	水	チキン ライス	○	野菜スープ オムレツ 小松菜サラダ								ぎゅうにゅう とりにく オムレツ ツナ	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ レモン	ごはん パター じゃがいも さとう こめあぶら	
12	金	ごはん	○	～ しょうねんせい そつぎょういっ ～ 小6年生 卒業お祝いこんだて～ コーンポタージュ 豚肉のごまだれ焼き 添え野菜 ※6年生はちょっぴり豪華になっています								ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん	ごはん パター ベシャメルルー さとう こま	中学校
15	月	ごはん	○	さつまいものみそ汁 厚揚げのきのこソース 小松菜ともやしのおひたし わかめばっば								ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かつおぶし わかめ	だいこん にんじん ねぎ えのき こねぎ こまつな もやし	ごはん さつまいも こめあぶら さとう かたくりこ	中3年生
16	火	ごはん	○	豚汁 鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮								ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ひじき さつまあげ だいず	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが しらたき	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	中3年生
17	水	セサミ トースト	○	ポトフ 花野菜サラダ								ぎゅうにゅう ウインナー ソフトチキン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー	あつぎりしょくパン あまバター さとう こま じゃがいも こめあぶら	中3年生
18	木	とり 鶏そぼろ丼	○	～ カミカミメニュー～ じゃがいもと豆腐のみそ汁 白菜のりんごのシャキシャキサラダ								ぎゅうにゅう とりにく しみとうふ とうふ ハム	たまねぎ ごぼう ほししいだけ きりほしだいこん えだまめ だいこん こまつな はくさい きゅうり りんご	ごはん こめあぶら さとう	
19	金	ごはん	○	～ しょくいくのひ わしよくきゅうしよく ～ 食育の日「和食給食」～ あさりのみそ汁 さばの昆布しょうゆ干し 菜の花和え はるか(かんきつ)								ぎゅうにゅう とうふ あさり さば ハム	こまつな はくさい にんじん しょうが なのはな キャベツ はるか	ごはん さとう こま	中3年生
22	月	小・中学校ともに給食はありません。													

※ 果物を除くすべての材料は加熱調理をしております。都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

ひなまつりクイズ

正しいのはどっち?

Q1 ひなまつりにお供えするおもちの形はどっち?
A B

Q2 おもちは、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何を表している?
A B

Q3 ひなあられは、おもに何からできている?
A B

Q4 ひなまつり料理の汁物に使われるハマグリ、漢字で書くとどっち?
A B

Q5 ひなまつりに食べられる料理には、どんな願いがこめられている?
A B

こたえ

Q1=A(ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供えする)
 Q2=A(雪(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景)
 Q3=B(うるち米を炊いて作るポン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)
 Q4=A(2枚の貝がらがぴったり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと誤む)
 Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらしずしなどの料理が作られる)

出典元:「学校給食2021年2月号」