



3月分給食献立予定表



平成21年度

岩舟町立 小学校

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | あか | みどり | きいろ | 栄養価 | 献立メモ | | | |
|----|---|-----------|----|---|---------------------------|----------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------|------------------|------------------|--|
| | | | | | おもに体をつくる | おもに体の調子をとのえる | おもにエネルギーのもとになる | エネルギーたんぱく質 | | | | |
| 1 | 月 | セルフわかめごはん | | ハンバーグ ミニトマト ポテトサラダ むぎのスープ デザート (岩小6年リクエスト) | ぶたにく ハム ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん パセリ | きゅうり キャベツ トマト たまねぎ | ごはん じゃがいも | マヨネーズ | 828kcal 27.4g | 今日の献立は岩舟小の6年生のリクエストです。脂肪の多いひきにくやマヨネーズ等が高カロリーの原因です。 |
| 2 | 火 | こめこパン | | はるまき ナムル みそラーメン | なると ぶたにく | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん | キャベツ コーン しいたけ ねぎ もらし | パン こむぎこ さとう めん | あぶら | 681kcal 27.1g | ナムルは韓国の野菜料理で、にんじんやほうれん草、もやしなど身近で彩りの良い野菜を使います。 |
| 3 | 水 | ごはん | | たまきすし(ひなまつりメニュー) ほうれんそうのツナあえ あさりのうしおじる ゼリー | たまご ツナ あさり とうふ | ぎゅうにゅう のり | ほうれんそう にんじん | かんぴょう コーン ねぎ | ごはん さとう | | 691kcal 23.8g | 今日は耳の日でもあり、ひな祭りでもあります。本来はちらしすしとハマグリ、潮汁、白酒、あられ等でお祝します。 |
| 4 | 木 | 揚げパン | | シーフードサラダ とうふとえのきのスープ | いか ぶたにく とうふ たまご | えび ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ちんげんさい | キャベツ きゅうり トマト えのきだけ | パン てんぷん | あぶら | 603kcal 26.8g | えのきをはじめきのこ類にはビタミンB、Dが多く、カルシウムの代謝に役立ち、食物センイも多いです。 |
| 5 | 金 | ごはん | | さばのみそやき のりあえ 肉団子鍋 | さば とり ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう のり | かきな にんじん しゆんぎく | もやし ねぎ しいたけ はくさい | こめ さとう | こま | 634kcal 32.3g | 肉団子鍋は岩舟中のヘルシーメニューで最優秀に選ばれたものです。だんごにこまやみそが入っていて野菜も豊富です。 |
| 8 | 月 | チャーハン | | シューマイ はるさめサラダ ワンタンスープ ゼリー | ぶたにく やきぶた | ぎゅうにゅう | にんじん にら | きゅうり もやし キャベツ | ごはん こむぎこ さとう | あぶら | 692kcal 24.9g | 6年生は「卒業中華バイキング」です。主菜とデザートからそれぞれ2種類ずつ選びます。 |
| 9 | 火 | フィッシュサンド | | やさいスープ ヨーグルトサラダ ミニトマト | ぶたにく ほき | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ほうれんそう | もやし パプリカ トマト キャベツ コーン | パン | あぶら | 623kcal 26.9g | ミニトマトは普通のトマトと比べると赤い色素のリコペンが多く、お肌をつやつやにしてくれます。 |
| 10 | 水 | ごはん | | カレー 福神づけ ゆでたまご だいこんサラダ ゼリー | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう だしゆにゅう | にんじん | たまねぎ だいこん きゅうり | ごはん じゃがいも | あぶら | 744kcal 25.3g | たまごは平安時代から食べられていて、卵焼きは江戸時代頃から、1日1こ食べられるようになったのは1955年頃からです。 |
| 11 | 木 | ホットドッグ | | かんぴょうグラタン わかめスープ | フランク フルト たら | ぎゅうにゅう わかめ パセリ | にんじん パセリ | かんぴょう たまねぎ ねぎ キャベツ | パン | あぶら バター こま | 613kcal 25.7g | 3年生の食育の授業でかんぴょうは栃木県が誇る日本一の野菜であることを学びました。郷土食にも取り入れられています。 |
| 12 | 金 | ごはん | | 焼き魚 こんぶとぶたにくのしょうが炒め さつまじる ミルメーク | さかな ぶたにく とり | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | ごはん さとう さといも | あぶら | 658kcal 27.8g | こんぶのうま味はグルタミン酸といってこれを基本のしている調味料が開発されています。 |
| 15 | 月 | 麦ごはん | | なっとう かいそうサラダ にくじゃが | なっとう ぶたにく | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん グリーンピース | きゅうり だいこん あまねぎ | ごはん じゃがいも | あぶら | 701kcal 27.2g | 納豆は1040年ごろ、源義家の東北遠征で、煮豆をわらすとにくるんで放置しておいたら菌が繁殖し、納豆ができたという事です。 |
| 16 | 火 | ツナサンド | | ポークビーンズ フルーツポンチ | ツナ だいす びたにく | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | にんじん パセリ | キャベツ バナナ きゅうり たまねぎ いちご | パン じゃがいも さとう | マヨネーズ あぶら | 642kcal 28.8g | ポークビーンズの大豆は岩舟町でとれたものです。たんぱく質と脂肪、カルシウム、ビタミンB1、2、Eが豊富です。 |
| 17 | 水 | さんしょくどん | | (さかな・たまご・青菜) みそじる アイス | ツナ かつお たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん こまつな | はくさい | ごはん | あぶら こま | 724kcal 26.9g | 三色丼の魚「かつお」には、ヘモグロビンやミオグロビンが、鉄と結合した赤い色素が多く含まれ貧血予防効果があります。 |
| 18 | 木 | せきはん | | (卒業祝こんでて) からあげ はるさめサラダ かきたまじる お祝いデザート | とり やきぶた たまご | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にら | もやし キャベツ たまねぎ | せきはん てんぷん はるさめ | あぶら | 910kcal 33.0g | 卒業祝こんでてです。赤飯に使われる豆は「ささげ」で煮ずれせず、赤い色素の抗酸化作用や食物センイも豊富です。 |
| 23 | 火 | メロンパン | | じゃがいもいりやきそば ハムとだいこんのサラダ オレンジ | ぶたにく いか ハム | ぎゅうにゅう あおのり | パセリ にんじん | キャベツ だいこん きゅうり オレンジ | パン ちゅうかめん じゃがいも | あぶら | 642kcal 25.5g | 春はいよかんや八朔などかんきつ類が出回ります。ビタミンC、Pが血管を丈夫にしてくれ、香りは癒し効果もあります。 |

*材料の都合により、献立内容に変更がでるかもしれませんので、予めご了承ください。

