



3月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
	1日		2日		3日		4日		5日	
こんだて	101リクエスト給食	エネルギー 769kcal たんぱく質 28.5g 脂質30.0g 食塩3.1g	能登牛給食 能登牛のピビンパ ★中華スープ ★お米のタルト 牛乳	エネルギー 857kcal たんぱく質 32.0g 脂質28.2g 食塩2.8g	ひなまつり献立 ちらし寿司 菜花のおひたし 花麩のすまし汁 ひなあられ 牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 26.0g 脂質18.6g 食塩2.3g	少なめごはん 瀬戸風味 いかくんサラダ ★野菜ラーメン 牛乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 28.4g 脂質16.6g 食塩2.9g	★カレーライス ドレッシングサラダ ★プリン 牛乳	エネルギー 902kcal たんぱく質 27.1g 脂質25.0g 食塩3.4g
	使用食品	鶏肉 きなこ 牛乳 にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ はくさい グッペパン さとう じゃがいも 油 バター	牛肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん にんにく しょうが せんだい もやし たまねぎ えのき ねぎ 米 さとう 小麦粉 油 ごま	油揚げ 卵 豆腐 牛乳 にんじん なばな かんぴょう しいたけ 枝豆 キャベツ もやし たまねぎ えのき 水菜 米 さとう ふ ひなあられ 油 ごま	豚肉 なると さきいか 牛乳 にんじん もやし キャベツ ねぎ だいこん きゅうり 米 中華麺 油 マヨネーズ	豚肉 ハム 卵 牛乳 にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ 米 麦 じゃがいも さとう 油				
	8日		9日		10日		11日		12日	
	こんだて	★オムライス コールスローサラダ コンソメスープ ★シュークリーム 牛乳	エネルギー 819kcal たんぱく質 29.0g 脂質25.3g 食塩3.8g	ごはん さばのみそ煮 ごま和え のっぺい汁 牛乳	エネルギー 807kcal たんぱく質 31.6g 脂質24.6g 食塩2.6g	ごはん 大豆のさっぱり和え 車麩の卵とじ 牛乳	エネルギー 795kcal たんぱく質 30.6g 脂質22.2g 食塩2.1g	卒業祝い献立 赤飯/牛乳 ★鶏肉の唐揚げ ゆかり和え ★チーズのふわふわスープ ★いちご	エネルギー 807kcal たんぱく質 30.7g 脂質27.7g 食塩2.7g	卒業式
使用食品	鶏肉 卵 ハム ベーコン 牛乳 にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり しめじ 米 じゃがいも さとう 小麦粉 なたね 油	さば 油揚げ 牛乳 ブロッコリー にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ 米 さとう こんにゃく じゃがいも 片栗粉 ごま	大豆 ハム 鶏肉 ちくわ 卵 牛乳 ブロッコリー にんじん いんげん きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ 米 さとう 車麩 じゃがいも 油	鶏肉 卵 牛乳 チーズ にんじん しそ チンゲン菜 小豆 キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ いちご 米 さとう こんにゃく ごま 油	給食はありません。 お弁当を持参しましょう。					
15日		16日		17日		18日		19日		
こんだて	ごはん おかか和え 洋風おでん オレンジ 牛乳	エネルギー 780kcal たんぱく質 31.6g 脂質22.4g 食塩2.7g	ごはん ふくらぎの照り焼き ひと塩野菜 豚汁 牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 32.0g 脂質20.5g 食塩2.1g	ごはん 春巻き もやしのナムル 豆腐の中華煮 牛乳	エネルギー 801kcal たんぱく質 27.2g 脂質23.4g 食塩2.5g	少なめわかめごはん しらす和え 肉うどん 牛乳	エネルギー 837kcal たんぱく質 27.0g 脂質22.6g 食塩3.6g	ごはん コロッケ 豚肉とごぼうの きんぴら みそ汁 牛乳	エネルギー 834kcal たんぱく質 26.7g 脂質25.0g 食塩2.6g
使用食品	かつお節 厚揚げ ちくわ さつま揚げ 鶏肉 ずしこ 卵 牛乳 ブロッコリー にんじん コーン もやし キャベツ たまねぎ オレンジ 米 さとう こんにゃく 油	ふくらぎ 豚肉 牛乳 にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ 米 さとう 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	豚肉 豆腐 牛乳 にんじん チンゲン菜 もやし きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ 米 さとう 片栗粉 小麦粉 油	牛肉 かまぼこ 牛乳 わかめ しらす にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう 米 さとう うどん ごま	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 にんじん いんげん ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ 米 じゃがいも こんにゃく さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま					
22日		23日		24日		25日		26日		
こんだて	ごはん 豚肉と厚揚げの みそ炒め 卵スープ 一口チーズ 牛乳	エネルギー 815kcal たんぱく質 36.1g 脂質25.9g 食塩3.1g	ごはん アジフライ 大根のごま酢和え みそ汁 牛乳	エネルギー 797kcal たんぱく質 27.2g 脂質22.2g 食塩2.1g	カレーピラフ マカロニサラダ ウインナーと ほうれん草のスープ いちごのムース 牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 25.5g 脂質23.6g 食塩3.5g		中学生の基準量 	エネルギー 830kcal たんぱく質 35g 脂質28g 食塩2.5g以下	
使用食品	豚肉 厚揚げ みそ 卵 牛乳 チーズ ピーマン にんじん 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ 米 片栗粉 油	アジ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 にんじん きゅうり だいこん キャベツ えのき ねぎ 米 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま	鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳 にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ しめじ はくさい いちご 米 白米 マカロニ じゃがいも バター 油 マヨネーズ	おもに 体をつくるものになる	おもに 体の調子を整える	おもに エネルギー源となる	1群 2群 3群 4群 5群 6群	おもに 体をつくるものになる	おもに 体の調子を整える	おもに エネルギー源となる
こんだて	<p>◇3年生リクエスト給食◇ 3月の献立には、3年生のリクエスト給食をいくつか取り入れました。リクエストメニューには★印がついています。3年生にとっては、毎日給食が食べられるのもあと少し…ぜひ給食を楽しんで食べてください。</p> <p>◇101リクエスト給食(1日)◇ 2月に行った「クラス対抗! 残量調査&合掌キャンペーン」で優勝した101のリクエスト「揚げパン」です! 3年生からもリクエストがありました。</p> <p>◇能登牛給食(2日)◇ 今年度3回目の能登牛給食! 今回も石川県から能登牛をいただきます。ピビンパで味わいましょう。</p> <p>◇ひなまつり献立(3日)◇ ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなまつりには、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどの行事食を食べます。</p> <p>◇卒業祝い献立(11日)◇ お赤飯とリクエストナンバー1の唐揚げです。3年生にとっては、中学生として食べる給食はこの日が最後です。お赤飯には、珠洲でとれた大納言小豆を使います。</p>									
使用食品	<p>◇3年生リクエスト給食◇ 3月の献立には、3年生のリクエスト給食をいくつか取り入れました。リクエストメニューには★印がついています。3年生にとっては、毎日給食が食べられるのもあと少し…ぜひ給食を楽しんで食べてください。</p> <p>◇101リクエスト給食(1日)◇ 2月に行った「クラス対抗! 残量調査&合掌キャンペーン」で優勝した101のリクエスト「揚げパン」です! 3年生からもリクエストがありました。</p> <p>◇能登牛給食(2日)◇ 今年度3回目の能登牛給食! 今回も石川県から能登牛をいただきます。ピビンパで味わいましょう。</p> <p>◇ひなまつり献立(3日)◇ ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなまつりには、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどの行事食を食べます。</p> <p>◇卒業祝い献立(11日)◇ お赤飯とリクエストナンバー1の唐揚げです。3年生にとっては、中学生として食べる給食はこの日が最後です。お赤飯には、珠洲でとれた大納言小豆を使います。</p>									

※献立は都合により変更することがあります。

おめでた10日の赤飯

もち米と小豆やさきげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事のときに赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べられる地域もあるようです。