3月　給食予定こんだて表

門前東小学校

※献立は変更になることがあります。

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊(　)の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
1 水	（麦飯）		米　強化米　大麦	エネルギー 648 kcal	豚ひき肉はすこし硬めですが、うま味のある部位をミンチにしています。特に豚肉に多く含まれているビタミンB1は、糖質の代謝を助けて、疲労回復に役立ちます。
	豚ひき肉のカレー		玉ねぎ　豚肉　じゃがいも　カレールウ(乳無し)　人参　グリンピース　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ウスターソース　油　にんにく　カレー粉　塩　こしょう	たんぱく質 19.8 g	
	キャベツのレモンあえ		キャベツ　きゅうり　人参　淡口しょうゆ　砂糖　レモン果汁　塩　オリーブ油	脂質 21.5 g	
	オレンジ		オレンジ	カルシウム 283 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.5 g	
2 木	米粉パン（減）		米粉パン(県産米粉　小麦粉　乳･大豆含む)	エネルギー 683 kcal	学校給食の米粉パンに使われている米粉は石川県産です。ですから、地産地消につながっています。米粉パンは少し硬いので、よく噛んで食べましょう。
	焼きそば		中華めん　キャベツ　もやし　豚肉　人参　青ピーマン　ｳｽﾀｰｿｰｽ　焼きそばソース　油　酒　塩　こしょう	たんぱく質 28.3 g	
	わかめとえのきのスープ		木綿豆腐　えのきたけ　鶏ガラだし　淡口しょうゆ　酒　中華スープ　わかめ　塩　こしょう	脂質 15.6 g	
				カルシウム 326 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.7 g	
3 金	ちらしずし		米　強化米　油揚げ　人参　砂糖　塩　酢　枝豆　しいたけ　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　酒	エネルギー 617 kcal	3月3日はひなまつりです。ひなまつりに食べる「ひなあられ」は、ピンク、白、みどりの色があって、それぞれ生命、雪の大地、木々の芽吹きを表しています。自然のエネルギーを食べて元気に育つことを願っています。
	マカロニサラダ（小皿）		キャベツ　マカロニ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参	たんぱく質 22.9 g	
	豚汁		大根　木綿豆腐　豚肉　さといも　こんにゃく　ねぎ　人参　みそ　酒　かつおだし	脂質 19.2 g	
	ひなあられ		ひなあられ(もち米　砂糖　昆布　青のり　醤油)	カルシウム 319 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.8 g	
6 月	しそごはん		米　強化米　ゆかり(赤じそ　塩)	エネルギー 645 kcal	受験応援献立になっています。イカリング＝〇、サラダには記憶力があがるレシチンが含まれている卵や大豆を使っています。受験生がんばれ♪
	イカリング	いか・揚げ油	いか　パン粉　卵　油	たんぱく質 21.9 g	
	記憶力アップサラダ		じゃがいも　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)　大豆　チーズ	脂質 24.7 g	
	みそ汁		大根　小松菜　人参　みそ　油揚げ　かつおだし	カルシウム 318 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.3 g	
7 火	ごはん（減）		米　強化米	エネルギー 609 kcal	給食のうどんは、おつゆ茶わんで食べるため、小うどんになっています。そのためごはんはいつもより1割減となります。今回はちくわの天ぷらをのせて食べるとおいしいうどんです。
	ちくわの天ぷら	揚げ油	ちくわ【鱈、卵･乳なし】　小麦粉　米粉　揚げ油	たんぱく質 18.8 g	
	ブロッコリーのごまマヨあえ		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　濃口しょうゆ　すりごま	脂質 19.3 g	
	うどん汁		うどん　人参　ねぎ　濃口しょうゆ　みりん　かつおだし　しいたけ　昆布だし	カルシウム 256 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.8 g	
8 水	ごはん		米　強化米	エネルギー 660 kcal	かみかみ献立です。 噛むことを意識した献立となります。さばのみりん焼きは醤油とみりんにつけこんで焼くため、水分が抜けて硬くなっています。またきんぴらもよく噛む献立です。
	さばのみりん焼き	さば	さば　酒　濃口しょうゆ　みりん　砂糖　ごま	たんぱく質 22.3 g	
	きんぴらごぼう		ごぼう　こんにゃく　油　さつま揚げ　人参　青ピーマン　濃口しょうゆ　砂糖　みりん　ごま　ごま油	脂質 26.7 g	
	みそ汁		大根　人参　ねぎ　みそ　小松菜　かつおだし	カルシウム 291 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g	
9 木	ピザトースト		ミルク食パン【小麦　乳】　チーズ　玉ねぎ　ロースハム【乳･卵なし】　ピザソース　青ピーマン　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　砂糖　オリーブ油	エネルギー 641 kcal	ピザトーストは調理場で手作りしました。具材を炒めてピザソースで味付けしたものをミルク食パンに塗り、チーズをかけて焼きました。
	グリーンサラダ		キャベツ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　カリフラワー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　とうもろこし	たんぱく質 24.1 g	
	マカロニのコンソメスープ		玉ねぎ　じゃがいも　人参　ベーコン【乳･卵なし】　マカロニ　鶏ガラだし　油　コンソメ　濃口しょうゆ　にんにく　塩　パセリ　こしょう	脂質 26.4 g	
				カルシウム 428 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.9 g	
10 金	（麦飯）		米　強化米　大麦	エネルギー 634 kcal	キャベツに含まれるビタミンCには、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。また、ビタミンCにはかぜへの免疫力を高める効果もあります。
	親子丼の具		たまご　玉ねぎ　鶏肉　グリンピース　凍り豆腐　淡口しょうゆ　酒　濃口しょうゆ　砂糖　みりん　かつおだし　昆布だし	たんぱく質 30.1 g	
	キャベツのごま和え		もやし　キャベツ　こんにゃく　ねりごま　砂糖　すりごま　濃口しょうゆ	脂質 18.3 g	
	みそ汁		みそ　油揚げ　麩　かつおだし　わかめ	カルシウム 331 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.5 g	
13 月	ごはん		米　強化米	エネルギー 618 kcal	鯖には貧血に欠かせない鉄分が含まれています。鉄分は体内の組織への酸素運搬に関わっています。不足すると、頭痛や疲れやすくなるといった貧血症状がでます。
	さばみそ煮	さば	さば　砂糖　みそ　みりん　米粉	たんぱく質 24.5 g	
	切干し大根の旨煮		人参　さつま揚げ　切干大根　さやいんげん　濃口しょうゆ　砂糖　しいたけ　酒　みりん　ごま油　顆粒かつおだし	脂質 19.5 g	
	豚汁		じゃがいも　白菜　木綿豆腐　豚肉　こんにゃく　人参　ねぎ　みそ　酒　かつおだし	カルシウム 374 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g	

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊(　)の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
14 火	ごはん		米　強化米	エネルギー 606 kcal	1月の大雪のため中止になった給食で登場予定だった「鶏肉のコーンフレーク焼き」です。マヨネーズで下味をつけた鶏肉にコーンフレークとパン粉をまぶしてオーブンで焼きました。
	鶏肉のコーンフレーク焼き		鶏むね肉　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　コーンフレーク　パン粉　塩　こしょう	たんぱく質 26.9 g	
	野菜のピリ辛和え		もやし　キャベツ　人参　酢　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	脂質 17.5 g	
	厚揚げのみそ汁		じゃがいも　厚揚げ　玉ねぎ　えのきたけ　みそ　かつおだし	カルシウム 287 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.0 g	
15 水	ごはん　のり佃煮		米　強化米　のり佃煮(醤油　水あめ　ひとえぐさ　砂糖　はちみつ　魚介エキス)	エネルギー 608 kcal	のりに含まれている栄養素はたんぱく質と食物センイです。他に葉酸・ビタミン12・ヨウ素なども含まれています。ヨウ素のとり過ぎは害になりますが、それはのり47枚もの量を食べた時です。ほどよく食べましょう。
	しゅうまい		ポークシュウマイ(豚肉　玉ねぎ　パン粉　生姜　砂糖　小麦粉)	たんぱく質 23.4 g	
	卵のサラダ		たまご　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　赤ピーマン　塩　こしょう	脂質 20.8 g	
	みそ汁		大根　鶏肉　小松菜　人参　ねぎ　みそ　かつおだし　顆粒かつおだし	カルシウム 288 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g	
16 木	バターロール		バターロール【小麦　乳　たまご　大豆】	エネルギー 653 kcal	パンを口いっぱいに入れて食べる人がいますが、危険ですからやめましょう。パンをぎゅっとつぶすと空気が通らない塊になります。のどに詰まる可能性が高くなり、命の危険があります。一口ずつちぎって食べましょう。
	ハンバーグ ｹﾁｬｯﾌﾟ		ハンバーグ(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　じゃがいも　砂糖)　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	たんぱく質 25.6 g	
	野菜炒め		キャベツ　玉ねぎ　もやし　人参　油　コンソメ　塩　こしょう	脂質 25.8 g	
	シチュー		牛乳　玉ねぎ　じゃがいも　とうもろこし　牛乳　小麦粉　バター　鶏肉　人参　油　塩　パセリ　こしょう	カルシウム 475 mg	
	牛乳 / お祝いクレープ		牛乳　/　お祝いクレープ(豆乳　砂糖　米粉　いちご　油)	食塩相当量 2.0 g	
17 金	卒業式				
20 月	ごはん		米　強化米	エネルギー 656 kcal	れんこんにはビタミンC・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リンが含まれています。不足しがちなミネラルをとることができます。
	れんこんメンチカツ	揚げ油	れんこんメンチ(豚肉　れんこん　鶏肉　玉ねぎ　大豆　ごぼう　人参　パン粉)　中濃ｿｰｽ　油	たんぱく質 21.1 g	
	スパゲッティサラダ		キャベツ　スパゲッティ　ロースハム【乳･卵なし】　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　とうもろこし　塩　こしょう	脂質 22.7 g	
	みそ汁		玉ねぎ　人参　小松菜　みそ　ねぎ　かつおだし　顆粒かつおだし	カルシウム 281 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g	
22 水	ツナまぜごはん		米　強化米　まぐろ缶　人参　油揚げ　大麦　淡口しょうゆ　枝豆　砂糖　みりん　酒　昆布だし	エネルギー 639 kcal	給食では炊き込みごはんが難しいので、まぜごはんにしています。具材を煮て味付けしてからごはんにまぜます。炊き込みごはんの醍醐味のおこげはありませんが、とっても美味しく作ることができます。
	だし巻きたまご		だし巻き卵(卵　砂糖　でん粉　鶏ガラスープ)	たんぱく質 22.8 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ロースハム【乳･卵なし】　塩　こしょう	脂質 25.0 g	
	大根のみそ汁		大根　ねぎ　人参　みそ　かつおだし　顆粒かつおだし	カルシウム 299 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.7 g	
23 木	チーズクッペ（減）		チーズクッペ【小麦　チーズ　大豆】	エネルギー 645 kcal	ミートソースは本来イタリアにはない日本独特のメニューです。ボロネーゼとよく似ていいますが、赤ワインを使わずにケチャップや砂糖で甘みを加えるのが特徴です。
	スパゲッティミートソース		スパゲッティ　玉ねぎ　ぶなしめじ　トマト　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　豚肉　人参　大豆　油　青ピーマン　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　コンソメ　砂糖　塩	たんぱく質 26.8 g	
	野菜スープ		白菜　玉ねぎ　もやし　人参　コンソメ　淡口しょうゆ　ベーコン【乳･卵なし】　塩　こしょう　パセリ	脂質 18.7 g	
				カルシウム 382 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 4.9 g	
24 金	（麦飯）		米　強化米　大麦	エネルギー 687 kcal	今年度最後の給食です。一年間ありがとうございました。毎日、給食の残菜を計量し、多く残った時は反省しながらメニューを改善しています。来年度もよろしくお願いします。
	鶏肉のカレーライス		玉ねぎ　じゃがいも　鶏肉　カレールウ(乳無し)　人参　グリンピース　赤ワイン　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　油　しょうが　にんにく　カレー粉	たんぱく質 19.4 g	
	カリフラワーサラダ		キャベツ　カリフラワー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　とうもろこし	脂質 23.1 g	
	三色花ゼリー		三色花ゼリー(もも　砂糖　りんご　豆乳　水あめ　大豆粉)	カルシウム 324 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g	

春休みも規則正しい生活をしましょう。

運動、食事、睡眠が大切です。特に、給食のない休み中は牛乳を飲むことが少なくなります。成長期に大切なカルシウムが不足しがちになるので、意識して飲みましょう。