

# 3月分学校給食予定献立表

献立目標：春の訪れを味わおう

2023. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フッ素・リン・鉄	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1 水	ごはん	米								白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だしまきたまご	砂糖  でん粉		卵				鰹だし  煮干しだし しょうゆ  塩		
	だいこんとりにくのにももの	里芋  砂糖		鶏肉 さつま揚げ		人参 グリーンピース	大根  こんにやく	しょうゆ  酒 みりん  和風だし 昆布だし		
きのこのわふうソテー		ごま  ごま油				人参	キャベツ  しいたけ えのきたけ エリンギ  まいたけ	塩  しょうゆ みりん	幼 483 18.3 小 617 23.3 中 742 27.5	
2 木	ひなまつりちらしずし	米  砂糖		卵		人参	たけのこ 干しいたけ かんぴょう	酢  塩  和風だし しょうゆ		浜岡中 御前崎中 白羽小 白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのみそやき	砂糖		鶏肉  みそ			にんにく  しょうが	酒  みりん しょうゆ  塩		
	なのはなのすましじる	ふ(小麦)		豆腐		なばな  人参		しょうゆ  酒  塩 だし用削り節 昆布だし		
	ごぼうサラダ		ナッツ(アーモンド)	鮪(まぐろ)油漬け		人参	ごぼう  きゅうり	しょうゆ  酒 みりん  酢  塩		
	ひなあられ(小中)	もち米  砂糖 でん粉				寒天				
	ひなまつりゼリー(幼)	砂糖  水あめ					もも果汁			
3 金	まるがたスライパン	小麦粉  砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		浜岡中 御前崎中 第一小 白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	てづくりハンバーグ	砂糖		牛肉  豚肉 大豆			玉ねぎ	塩  カマ  ワウ こしょう  グァッ ソース		
	ラビオリいりトマトスープ	小麦粉  パン粉 砂糖	オリーブ油 豚脂	ベーコン  鶏肉 大豆  豚肉		人参  トマト ほうれん草	玉ねぎ  しめじ	グァッ  塩 こしょう  コマ		
	こまつなとコーンのガーリックソテー		米油			小松菜	キャベツ  にんにく とうもろこし	コマ  塩  こしょう		
	でこぼん						でこぼん		幼 539 26.2 小 710 33.8 中 - -	
6 月	ソフトめん	小麦粉						塩		第一小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉  パン粉 砂糖	ショートニング 植物油	大豆			とうもろこし	塩  香辛料		
	ポロネーゼソース	砂糖  小麦粉	米油  ラード 植物油	豚肉  牛肉 大豆	チーズ	人参  トマト グリーンピース	にんにく  玉ねぎ マッシュルーム	ワウ  酢 グァッ  ソース  塩 香辛料		
	ツナサラダ	砂糖	米油	鮪油漬け			きゅうり  キャベツ	酢  塩  こしょう		
	ヨーグルト(小中)				ヨーグルト					
	おいわいいちごゼリー(幼)	砂糖  水あめ	植物油	豆乳  大豆			いちご		幼 571 21.6 小 754 30.3 中 955 37.2	
7 火	しらすごはん	米  大麦			しらす干し			塩  酒		白羽幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが  にんにく	塩  しょうゆ  酒		
	にくじゃが	じゃが芋  砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ  こんにやく	酒  しょうゆ みりん		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹(かつお)削り節			きゅうり	塩  しょうゆ  酢 唐辛子	幼 563 21.7 小 711 26.8 中 866 31.8	
8 水	せきはん	米  もち米 小豆	ごま					塩		池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さけのごまみそやき	砂糖	ごま	鮭(さけ)  みそ				塩  しょうゆ みりん  酒		
	さわにわん			豚肉		人参  葉ねぎ	たけのこ  ごぼう 干しいたけ	しょうゆ  酒  塩 昆布だし だし用削り節		
	だいこんのじゃこサラダ	砂糖	ごま油		しらす干し わかめ	人参	大根	塩  しょうゆ  酢		
	おいわいクレープ(小中)	砂糖  米粉 でん粉  水あめ	植物油	豆乳  大豆			いちご	しょうゆ		
	ヨーグルト(幼)				ヨーグルト				幼 537 26.6 小 702 30.8 中 822 36.2	

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
9 木	ごはん	米								東小 北こ  幼 484 17.4 小 619 22.4 中 755 27.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	ししゃも			根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
	わかめのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	ビーフンソテー	ビーフン	ごま油	えび		人参 ピーマン	にんにく もやし キャベツ たけのこ	塩 こしょう 中華だし しょうゆ		
10 金	つゆひかりいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩		高松幼    幼 528 24.8 小 650 30.2 中 903 40.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークチャップ	でん粉 砂糖	米油	豚肉			りんご	塩 こしょう ケチャップ ソース		
	クリームシチュー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 豚脂	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参 グリーンピース	玉ねぎ	だし 塩 こしょう コンソメ		
	おなかすっきりサラダ						こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		
	いちご						いちご			
13 月	むぎごはん	米 大麦								白羽小1~4年 高松幼   幼 598 24.5 小 757 31.0 中 924 37.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	ポークカレー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 砂糖	米油 ラード 植物油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	だし ソース ケチャップ 塩 こしょう オリーブオイル コンソメ カレー粉		
	かいそうミックスサラダ	砂糖	ごま油	鯖油漬け	わかめ のり 茎わかめ 昆布		大根 きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
14 火	ごはん	米								浜岡中 御前崎中3年 高松幼 白羽幼 北こ  幼 542 21.4 小 675 26.2 中 820 31.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみりんしょうゆやき			鯖(さば)				しょうゆ みりん		
	みそおでん	じゃが芋 砂糖		鶏肉 ちくわ がんもどき みそ	昆布	人参	こんにゃく 大根	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	キャベツともやしのいそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		
15 水	ごはん	米								浜岡中 池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ  幼 545 23.5 小 675 28.9 中 813 34.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しんじゅだんご	パン粉 もち米		豚肉 鶏肉 卵 大豆			しょうが 根深ねぎ 干しいたけ	塩 酒 しょうゆ		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく たけのこ	酒 トマトソース しょうゆ 中華だし オリーブオイル		
せとか						せとかみかん				

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL:86-2044)



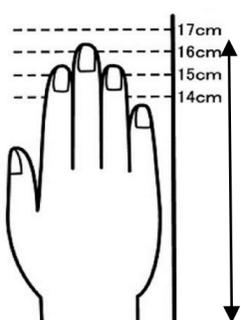
毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

## 自分にぴったりの「箸」を持とう！

☆手のひらの1.1~1.2倍の長さ=使いやすい箸の長さ

あてはめてみよう！

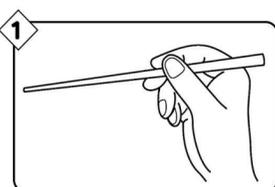
\_\_\_\_\_ × 1.1 ~ 1.2 = \_\_\_\_\_ cm



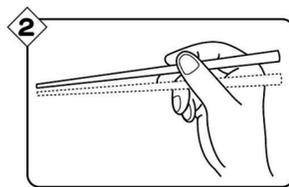
手首から中指までの長さ16.3cm

18.0~19.5cmの長さの箸

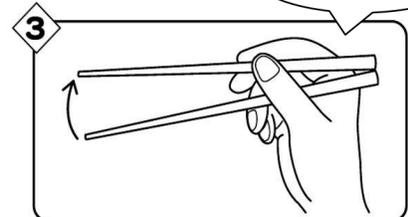
## 正しい「箸」の持ち方



えんぴつを持つように、一本を持つ。



点線の部分にもう一本を入れる。



上手に持てたら上の箸だけ動かしてみよう！

上の箸を軽く持つといいよ。



子どもの手の発達において「正しい箸の持ち方」は最終段階です。小学校1年生ごろまでに箸の持ち方が決まってきます。自分の手のひらの長さにあった箸でなければ、使いにくいです。新学期にむけて自分に合った箸を見つけましょう。