

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じる日が多くなってきました。今年度も残りわずかとなりました。3年生は、まもなく卒業式を迎えますね。手洗いうがいをしっかりとして、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、元気に1年を締めくくりましょう。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	ちらしずし	牛乳	【卒業お祝い献立】 鯖の甘みそ焼き 青菜とコーンのおひたし 桃の節句のすまし汁 リザーブデザート (ピーチゼリー プリンタルト ブルーベリータルト)	油揚げ 卵 牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 砂糖 でんぷん なたね油 ピーチゼリー プリンタルト ブルーベリータルト	干しいたけ <u>にんじん</u> れんこん さやいんげん もやし ほうれん草 コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ	797	34.4
5	水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 野菜のツナ和え みそけんちん汁	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	米 米油 でんぷん <u>じゃがいも</u>	しょうが 玉ねぎ ピーマン もやし ほうれん草 <u>にんじん</u> <u>大根</u> ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	750	32.2
6	木	ゆでうどん	牛乳	かき玉なめこ汁 みそポテトビーンズ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 卵 大豆 みそ	ゆでうどん でんぷん <u>じゃがいも</u> 米油 砂糖	玉ねぎ <u>にんじん</u> えのきたけ なめこ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	747	29.6
7	金	ごはん	牛乳	ほきの薬味ソース 磯マヨ和え 豚汁	牛乳 ほき のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ノイグマヨネーズ <u>じゃがいも</u>	長ねぎ しょうが <u>にんじん</u> もやし 小松菜 コーン <u>大根</u> こんにゃく	767	31.9
10	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 かれのいらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶ汁	牛乳 かれい ちくわ 鶏肉 豆腐	米 でんぷん 米油 ノイグマヨネーズ 砂糖 ごま油 里いも	らっきょう キャベツ ほうれん草 <u>にんじん</u> ごぼう <u>大根</u> 干しいたけ しらたき 長ねぎ	787	32.1
11	火	ごはん	牛乳	ししゃもの米粉フライ 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ 打ち豆 厚揚げ 大豆 みそ	米 米粉 ノイグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 <u>じゃがいも</u>	切干大根 <u>にんじん</u> こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	827	29.2
12	水	コッパパン	牛乳	いちごジャム 豆乳チーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ 米粉マカロニのトマトスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳チーズ 青大豆	コッパパン いちごジャム ラード でんぷん <u>じゃがいも</u> 米油 米粉マカロニ	いちご 玉ねぎ ブロッコリー にんにく <u>にんじん</u> しめじ キャベツ トマト パセリ	777	33.8
13	木	ソフト麺	牛乳	ミートソース 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト	ソフトめん 米油 砂糖 米粉ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく <u>にんじん</u> 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	856	36.5
14	金	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 新幹線玉子焼き とうなのツナマヨあえ 肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん ノイグマヨネーズ 米油 <u>じゃがいも</u>	赤しそ キャベツ 冬菜 <u>にんじん</u> 玉ねぎ しらたき さやいんげん	798	29.2
17	月	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしの塩ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 大豆	米 ラード 小麦粉 でんぷん ごま ごま油 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら もやし ほうれん草 <u>にんじん</u> しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	790	29.4
18	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 青大豆とコーンのごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆	米 大麦 米油 <u>じゃがいも</u> 米粉カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ <u>にんじん</u> キャベツ コーン	802	28.0
19	水	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま	<u>にんじん</u> ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	782	35.9
20	木	春分の日							
21	金	ごはん	牛乳	厚揚げのみそだれかけ 切り昆布のオイスターソース炒め うずら卵入りかぶのそぼろ汁	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 さつま揚げ 鶏肉 うずら卵	米 砂糖 米油 <u>じゃがいも</u> でんぷん	メンマ もやし <u>にんじん</u> しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ かぶ ほうれん草	764	28.6

一食平均エネルギー:788 Kcal たんぱく質:31.6 g 脂質:22.4 g 食塩:2.4 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため
変更する場合があります。

3月の中郷産野菜
にんじん だいこん じゃがいも
★献立表には、下線で示しました。

ふるさと献立

14日(金)

『北陸新幹線 開業10周年お祝い献立』

3月14日は、北陸新幹線・上越妙高駅が開業して10周年を迎えます。上越地域に新幹線が通ったことにより、関東や北陸地域に行きやすくなりました。また、ビルやホテルができたり、飲食店やイベントが増えたりして、上越に人が集まりやすくなりました。そこで給食では、開業10周年をお祝いして、新幹線のイラスト入りの玉子焼きや、駅のコンセプトである「さくらと雪の平原」をイメージした桜ごはんです。

上越のおいしいものが、他の地域にも広まるといいですね。15日には記念イベントも行われます。お祝いする気持ちで給食をいただきましょう。

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

これからは、自分で食べるものは自分で選んで食べることが多くなります。体は食べたものからつくられます。体と心で考えて食べることができる人になってください。

夢と希望に満ちた新しい道への第一歩。これからのみなさんの活躍をお祈りしています。

調理員一同