

# 3月予定献立表(16回)

令和3年度

安中市立後閑小学校

| 日   | 曜日 | こんだてめい  | 食品のはたらき                                 | I値<br>[kcal]                               | たん<br>ぱく<br>質[g]  | 脂質<br>[g] | 塩分<br>[g] |                     |                      |                    |  |
|---|----|---|---|--|---|-----------|-----------|---------------------|----------------------|--------------------|--|
|   |    |   |   |  |   |           |           | 血や肉を<br>つくるもの<br>あか | 力や体温と<br>なるもの<br>さいろ | 体の調子をよくするもの<br>みどり |  |
| 1   | 火  | むぎごはん<br>マーボー豆腐☆<br>はるさめサラダ   | ぎゅうにゅう とうふ<br>ふたにく みそ                   | むぎ こめ さとう<br>かたくりこ サラダゆ<br>はるさめ こま         | にんじん ねぎ<br>ピーマン しょうが<br>にんにく ほうししいたけ<br>きゃべつ きゅうり       | 631       | 26.8      | 19.7                | 2.3                  |                    |  |
| 2   | 水  | シュガーあげパン☆<br>ワンタンスープ<br>てっこつサラダ   | ぎゅうにゅう ふたにく<br>なると チーズ                  | パン サラダゆ さとう<br>ワンタン こま<br>ドレッシング           | にんじん ほうさい ねぎ<br>こまつな きりほしだいこん                           | 617       | 23.1      | 23.1                | 2.6                  |                    |  |
| 3   | 木  | ひなまつりこんだて<br>ちらしずし<br>すましじる<br>いりとうふのつつみやき<br>なばなのおひたし                      | むきえび あぶらあげ たまご<br>ぎゅうにゅう かまぼこ<br>とうふ いり | こめ さとう こま                                  | さやいんげん にんじん<br>ほうししいたけ かんぴょう<br>ほうれんそう ほうさい<br>もやし はばな  | 636       | 29.9      | 18.0                | 4.3                  |                    |  |
| 4   | 金  | ごはん<br>わかめのからみスープ<br>とりにくのマーマレード<br>ソースかけ☆<br>アーモンドサラダ                      | ぎゅうにゅう わかめ と<br>うふ とりにく                 | こめ こま こまあぶら<br>かたくりこ サラダゆ                  | たまねぎ ねぎ しょうが<br>オレンジマレード<br>ほうれんそう ほうさい<br>もやし にんじん     | 634       | 24.3      | 22.6                | 3.0                  |                    |  |
| 7   | 月  | くろパン<br>ラビオリトマトスープ<br>フルーツのクリームあえ☆  | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>クリームチーズ             | パン ラビオリ                                    | にんじん きゃべつ たまねぎ<br>トマト みかん パイン もも<br>ようなし                | 622       | 19.8      | 25.0                | 1.9                  |                    |  |
| 8   | 火  | わかめごはん☆<br>にくじゃが<br>こまつなサラダ   | ぎゅうにゅう ふたにく<br>なまあげ かつおぶし<br>ツナ         | こめ じゃがいも<br>しらたき さとう<br>サラダゆ オリーブゆ         | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん こまつな<br>きゅうり きゃべつ<br>レモンかじゅう        | 621       | 24.9      | 21.0                | 2.5                  |                    |  |
| 9   | 水  | ジャージャーめん☆<br>パンパンジーあえ<br>マーラーカオ   | ふたにく みそ<br>ぎゅうにゅう サ<br>ラダチキン            | パックめん サラダゆ<br>さとう こまあぶら<br>ピーマン マーラーカオ     | ねぎ ほししいたけ しょうが<br>にんにく きゃべつ きゅうり<br>にんじん                | 658       | 26.1      | 22.3                | 2.8                  |                    |  |
| 10  | 木  | ごはん<br>さばのみそに☆<br>しょうじゅうきんぴら<br>ごまあえ  | ぎゅうにゅう さばみそに<br>ふたにく ちくわ みそ             | こめ しらたき さとう<br>こまあぶら サラダゆ<br>こま            | ごぼう にんじん こまつな<br>もやし                                    | 655       | 25.8      | 23.4                | 2.5                  |                    |  |
| 11  | 金  | はつがげんまい<br>いりごはん<br>チキンカレー<br>アーモンドサラダ                                      | ぎゅうにゅう とりにく                             | こめ じゃがいも<br>カレー サラダゆ<br>アーモンド オリーブゆ<br>さとう | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん グリンピース<br>きゃべつ きゅうり              | 638       | 20.7      | 20.9                | 2.2                  |                    |  |
| 14  | 月  | ソフトフランスパン<br>チョコブラック<br>&ホワイト<br>ABCマカロニスープ<br>チキンナゲット<br>コールスローサラダ<br>オレンジ | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく                     | パン じゃがいも<br>マカロニ サラダゆ<br>さとう               | にんじん たまねぎ きゃべつ<br>パセリ きゅうり オレンジ                         | 638       | 24.5      | 28.6                | 3.2                  |                    |  |
| ☆6年生はスペシャルメニューになります☆★★感染症対策をしっかりとり十分に配慮した上で行います★★   |    |   |   |  |   |           |           |                     |                      |                    |  |
| 15  | 火  | ごはん<br>さんまのかばやき<br>からしあえ<br>いなかじる   | ぎゅうにゅう さんま<br>あつあげ みそ                   | こめ サラダゆ さとう<br>こま じゃがいも<br>こんにゃく           | ちんげんさい きゃべつ<br>もやし にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ                  | 636       | 23.4      | 25.8                | 2.1                  |                    |  |
| 16  | 水  | バンズパン<br>ポトフ<br>いかくんサラダ   | ぎゅうにゅう ふたにく<br>ウィンナー い<br>かくんせい         | パン じゃがいも<br>さとう オリーブゆ                      | にんじん たまねぎ きゃべつ<br>ブロッコリー しめじ<br>だいこん きゅうり セロリー          | 653       | 23.9      | 25.3                | 2.6                  |                    |  |
| 17  | 木  | カレーピラフ<br>とりにくとマッシュルーム<br>のドリアふう<br>ひじきサラダ                                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム ほ<br>しひじき チーズ     | カレーピラフ バター<br>ペシャメルソース<br>さとう オリーブゆ        | にんじん たまねぎ パセリ<br>マッシュルーム きゃべつ<br>きゅうり レモンかじゅう           | 636       | 26.6      | 23.5                | 2.1                  |                    |  |
| 18  | 金  | ふたどん☆<br>ごまマヨネーズあえ  | ふたにく なると<br>ぎゅうにゅう かまぼこ                 | こめ しらたき さとう<br>マヨネーズ こま                    | しょうが たまねぎ えだまめ<br>こまつな きゃべつ コーン                         | 651       | 23.5      | 25.7                | 2.6                  |                    |  |
| 22  | 火  | キムタクごはん☆<br>ぎょうざスープ<br>さんしょくナムル   | ふたにく ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ                    | こめ さとう<br>こまあぶら こま                         | しょうが にんにく ねぎ<br>ほうさいキムチ にんじん<br>ほうれんそう ほうさい<br>もやし きゅうり | 607       | 23.6      | 21.1                | 2.9                  |                    |  |
| 23  | 水  | ココアあげパン☆<br>トマトスープ<br>シーザーサラダ   | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ツナ                       | パン サラダゆ さとう<br>マカロニ クルトン<br>ドレッシング         | たまねぎ かぼちゃ コーン<br>トマト きゃべつ きゅうり<br>にんじん                  | 643       | 21.7      | 25.8                | 2.8                  |                    |  |
| まいつき にち ひ こころ からだ<br>毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます  |    |   |   |  | 期間平均  | 656       | 24.9      | 24.2                | 2.8                  |                    |  |
| ※ 食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合もあります。<br>※ 3月の給食費の引き落としは 3月25日(金)です。<br>ご入金は余裕をもってお願い致します。 |    |   |   |  | 基準値   | 650       | 27.5      | 18.5                | 2.0                  |                    |  |

太字 は安中市内で栽培された食材です。

今月も 卒業まであとわずかな6年生の『もう一度食べたい給食メニュー』がたくさん登場します。熱い熱い要望にこたえ、あげぱんが 2回になってしまいました!! 心をこめてつくります。楽しみにしてください♪ 後閑小学校の給食をよくあじわって食べてくださいね。

### 3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ汁の潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。

ランチセットは毎日わずれずにもっててください(わすれて職員室にとりにくる人が多くなってきました。保護者の方も毎日声かけをお願いいたします)

☆マークがリクエストメニューです