



3月献立予定表



今月の献立目標

1年間をふりかえろう!

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
2(月)	くろごまごはん さばのみそに ちぐさあえ 牛乳	こめ おおむぎ ごま きびざとう こめあぶら	さば みそ やきどうふ ちくわ たまご 牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	小 54 中 73	652 1.9 833 2.2	<p>◆ひなまつり献立◆</p> <p>3日(火)は、行事食としてひなまつり献立を出します。ぬたには、広島県が生産量第1位のわけぎを使います。春と秋が収穫シーズンですが、特に3月頃にとれるわけぎは甘みとうまみが増しておいしいといわれています。また、デザートとうぐいすのは、春を告げる鳥として知られるうぐいすの色を意識した、青きな粉をまぶしたおだんごです。春の季節を感じながら食べてください。</p> <p>＼ 春を味わおう! ／</p> <p>◆柑橘類のおいしい季節◆</p> <p>広島県は温暖な気候と豊富な日照量に恵まれ、柑橘類の栽培が盛んです。みかんの時期が過ぎると、いろいろな種類の柑橘類が出回ります。3月の給食にも3回出す予定です。どんな種類になるか、お楽しみに!</p> <p>◆卒業お祝い献立◆</p> <p>18日(水)は、卒業お祝い献立です。赤飯や春が旬のさわら、菜の花、いちごを使った献立です。手作りケーキは、一つ一つ生クリームをしばっていちごをのせます。お祝いの気持ちをこめて作ります。味わって食べてくださいね!</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>きじゅんりょう しょうごう</p> <p>*基準量(小学校)</p> <p>エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100~120g</p> <p>*基準量(中学校)</p> <p>エネルギー 820キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g</p> </div>	
3(火)	【ひなまつり献立】 ちらしずし ぬた すましじる うぐいすだんご 牛乳	こめ さとう きびざとう こめあぶら マヨネーズ しらたまもち	えび たまご みそ とうふ きなこ 牛乳	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん わけぎ キャベツ こんにやくたまねぎ えのきたけ ねぎ	小 88 中 119	639 3.2 814 4.1		
4(水)	マーボーどんぶり もやしとくわかめのナムル かんきつついで 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら きびざとう でんぷん ごま	とうふ ぶたにく みそ くわかめ しらすぼし 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく もやし かんきつついで	小 94 中 127	599 3.2 764 4.2		
5(木)	コッペパン ちくわボール まめとやさいのスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	パン ながいも こむぎこ なたねあぶら オリーブあぶら じゃがいも	たまご ちくわ かつおぶし あおのり とりにく きんときまめ ヨーグルト 牛乳	にんじん コーン キャベツ セロリー たまねぎ かぶ みかんかん パインかん ももかん バナナ	小 97 中 131	715 2.6 917 3.6		
6(金)	チキンカレーライス コーンサラダ 牛乳	こめ こめあぶら じゃがいも きびざとう こめこ	とりにく ハム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー コーン キャベツ	小 124 中 167	594 1.9 756 2.5		
9(月)	ごはん なまあげのちゅうかに ばんさんすう いりことだいのあげに 牛乳	こめ ごまあぶら じゃがいも きびざとう でんぷん はるさめ こめあぶら ごま アーモンド なたねあぶら	ぶたにく えび なまあげ かまぼこ たまご だいず かえりいりこ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん キャベツ	小 74 中 100	739 2.3 951 3.1		
10(火)	サンライズ スープスパゲッティ ごぼうのサラダ かんきつついで 牛乳	パン(さとう) スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ きびざとう マヨネーズ アーモンド	たまご ぶたにく ベーコン なまクリーム まぐろのみずに 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん コーン チンゲンサイ にんにく ごぼう こまつな かんきつついで	小 114 中 154	711 2.4 912 3.2		
11(水)	コーンピラフ さけのフライ タルタルソース こふさいも ジュリアンスープ 牛乳	こめ おおむぎ オリーブあぶら こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ きびざとう じゃがいも	さけ たまご ぶたにく 牛乳	たまねぎ コーン パセリ キャベツ セロリー にんじん	小 108 中 146	695 1.9 894 2.6		
12(木)	ごはん じゃがいものうまに ひじきのごもくあえ ゆずふうみだいこん 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう	とりにく ひじき さつまあげ 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん ゆず こんにやく	小 117 中 158	557 1.8 710 2.5		
13(金)	スタミナどんぶり はりはりあえ にまめ 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら きびざとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく みそ しらすぼし きんときまめ 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ にら きりぼしだいこん ごぼう みずな	小 115 中 155	603 1.5 769 1.9		
16(月)	ビビンバ わかめスープ チヂミ 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にら	小 152 中 205	676 3.0 869 4.0		
17(火)	おやこうどん こいわしのいそべあげ だいこんのあまざる かんきつついで 牛乳	うどん こむぎこ なたねあぶら きびざとう	たまご とりにく わかめ こいわし ひじき あおのり 牛乳	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな だいこん にんじん かんきつついで	小 91 中 123	568 3.1 720 4.0		
18(水)	【卒業お祝い献立】 せきはん さわらのてりやき なのはなのおひたし さわにわん いちごのケーキ 牛乳	こめ もちごめ くるごま きびざとう でんぷん ごま こむぎこ バター さとう	あずき さわら あぶらあげ たまご なまクリーム 牛乳	なのはな キャベツ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ みつば いちご	小 93 中 126	714 2.3 919 2.7		
23(月)	ごはん カレーちりめん だいずのいそに さんしょくなます 牛乳	こめ きびざとう アーモンド こめあぶら	しらすぼし ひじき なまあげ だいず とりにく 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん だいこん こまつな	小 90 中 122	588 1.3 750 1.8		
24(火)	ごはん とりにくのレモンに ブロッコリー ふわふわスープ いちご 牛乳	こめ でんぷん なたねあぶら きびざとう こめあぶら マカロニ パンこ	とりにく ぶたにく たまご チーズ 牛乳	レモン ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ いちご	小 60 中 81	648 1.8 834 2.3		

※都合により献立内容を変更する場合がございます。※()はパンに含まれる材料です。※柑橘類は、その日に使用できる品種になります。

6年生・9年生のみなさん 卒業おめでとうございます!

宮島学園の給食はいかがでしたか。好きなメニュー、苦手なメニューなど、いろいろあったと思いますが、みなさんの健やかな成長と健康を願って給食を作ってきました。特に9年生のみなさんは、卒業とともに給食ともお別れですね。宮島学園での給食や食育を通して学んだことを、これからの生活に生かしてくださいね!

