

3月

# 献立表

日	曜日	献立	小学校	中学校	お も な ざ い り ょ う			給食が やすみ の 学校		
			エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
			脂肪 塩分	脂肪 塩分	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品			
1	火	牛乳 スラッパージュー ビーンズサラダ 野菜スープ	664 26.9 27.1 2.2	797 32.2 31.1 2.6	ぶた肉 牛乳 ベーコン 大豆 金時豆	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	コッペパン 油 三温糖 バター パン粉 マヨネーズ		
2	水	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ 手作りゼリー ひじきの炒め煮 とん汁	724 29.2 22.8 2.8	853 33.9 25.7 3.2	とり肉 牛乳 さつま揚げ ひじき 豚肉 生クリーム みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ 黄桃缶	ごはん 油 三温糖 片栗粉 しらたき じゃがいも	中3年 リクエスト給食		
3	木	牛乳 タンタンめん ポテトのチーズ焼き くだもの ひなあられ	680 28.2 18.5 2.5	868 35.3 21 2.9	ぶた肉 牛乳 みそ チーズ ベーコン	にんじん にら パセリ	キャベツ きくらげ たまねぎ もやし とうもろこし くだもの	中華めん 油 じゃがいも		
4	金	牛乳 カツカレー かみかみサラダ 福神漬 くだもの	742 28.9 19.1 2.3	868 31.5 21.3 2.8	ぶた肉 牛乳 たまご さきいか	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご	だいこん きゅうり キャベツ くだもの	ごはん 油 小麦粉 三温糖 パン粉 じゃがいも	小学校 受験応援献立	
7	月	牛乳 黒米ごはん ごま塩 手作り和風ハンバーグ おひたし ごつゆ	680 29 17.1 2.8	799 33.7 19.1 3.7	かつおぶし 牛乳 ホタテ貝柱 とり肉 ぶた肉 たまご(つなぎ)	ほうれんそう にんじん さやえんどう しいたけ	はくさい きくらげ たまねぎ だいこん	黒米ごはん 油 さといも ごま しらたき 豆麩 パン粉	卒業おめでとう献立	
8	火	牛乳 きなこ揚げパン シーフードサラダ ワンタンスープ くだもの	608 26.6 16.3 2.2	744 34.5 19.6 2.7	きなこ 牛乳 エビ わかめ イカ ぶた肉	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし たけのこ しいたけ ねぎ	コッペパン 油 きび砂糖 三温糖 ワンタン	中3年	
9	水	牛乳 ごはん 子持ちししゃものうまか揚 ゆかりあえ みそ汁	618 24 19 2.3	787 34.2 23.9 3.1	ししゃも 牛乳 かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな	はくさい だいこん	ごはん 油 じゃがいも	中3年	
10	木	牛乳 豚キムチうどん 揚げしゅうまい くだもの	693 34 17.8 2.3	852 40.8 20 2.6	ぶた肉 牛乳	にんじん にら	はくさい もやし くだもの	中華めん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま		
11	金	牛乳 セルフおにぎり もみ漬け 魚肉ソーセージ すいとん汁	635 21.9 14.2 3.2	735 24.7 15.5 3.8	魚肉ソーセージ 牛乳 とり肉 のり みそ	こまつな にんじん うめぼし ねぎ	キャベツ だいこん しいたけ ごぼう	ごはん ごま 小麦粉 油	中学校 炊き出し献立	
14	月	牛乳 ごはん 豚肉のみそ焼き 香り和我 あすか鍋	596 25.1 153.4 2.9	721 31.2 18.1 3.5	ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ	にんじん みずな	だいこん きゅうり はくさい ねぎ ごぼう	ごはん	中3年 岡山県郷土料理	
15	火	牛乳 食パン ジャム ハムエッグ コールスローサラダ クラムチャウダー	678 26.1 23.7 2.5	799 30.1 26.2 2.2	とり肉 牛乳 あさり ハム たまご	にんじん パセリ グリーンピース	キャベツ とうもろこし 干しぶどう たまねぎ	食パン 油 じゃがいも ジャム	中3年	
16	水	牛乳 ごはん 豆みそ 干草和え 肉じゃが	654 24.5 15.5 2.4	771 28.2 17.2 2.8	大豆 牛乳 みそ ぶた肉 たまご	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん 油 三温糖 ごま じゃがいも しらたき	中3年	
17	木	牛乳 塩タンメン ぎょうざ からしあえ	640 24.7 19.5 2.3	772 29.4 21.7 2.6	ぶた肉 牛乳	にんじん にら こまつな きくらげ	もやし たまねぎ キャベツ	中華めん 油 ごま油	中3年	
18	金	牛乳 五目ごはん ニシンの照り焼き おひたし けんちん汁	667 34.1 18 3.4	776 37.8 19.1 3.7	あぶらあげ 牛乳 ニシン みそ とうふ とり肉	にんじん ほうれんそう きたち キャベツ	たけのこ しいたけ グリーンピース だいこんねぎ	ごはん 油 三温糖 さといも こんにゃく	中3年 だिसuki喜多方! 食育の日	
22	月	給食はありません								小学校 中学校
23	火	給食はありません								小学校 中学校

## 3月の地場産品

黒米 だいこん キャベツ 長ねぎ はくさい じゃがいも みそ 納豆

- ◆材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◇毎月19日は食育の日です。喜多方市ではだिसuki・喜多方の日として、その前後は、喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。
- ◆毎月8日の「よい歯の日」前後は喜多方市全域でカミカミ料理を取り入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。
- ◇喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。



## 3月は毎日カミング30!

サンマルちゃんです。喜多方市内の小中学校では毎月8日を「よい歯の日」として、8日前後の給食でよくかんで食べてもらう献立を実施しています。よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物の味がよくわかるようになります。かむことで口の中の食べかすも洗い落としてくれるので虫歯予防になります。

食べることは生きること、ずっと健康でいられるように、ひとくち30回を目標にしっかりとかんで食



