



3月 学校給食献立予定表



日	曜日	献立名	血や肉となるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	
			(赤の食品)	(黄色の食品)	(緑の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	だいたいふうみのちらしずし すましじる ひなあられ	あぶらあげ たまご 豆腐 かまぼこ	こめ ごま こめあぶら さとう	にんじん ほししいたけ だいだいかじゅう はくさい えのき	571	24.3
4	火	ハヤシライス はるさめサラダ	ぶたにく チーズ 牛乳	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	626	23.5
5	水	ごもとりめし ぶどうまめ なまあげのみそしる	とりにく あぶらあげ だいず なまあげ	こめ むぎ さとう	にんじん しらたき ほししいたけ キャベツ たまねぎ	575	27.9
6	木	ごはん じゃがいものそぼろに こうみあえ	とりにく ちくわ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり こまつな	572	22.6
7	金	3がつおたんじょうびこんだて (幼稚園の希望献立)	とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゆう カルピス かんてん	パン こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら ごま ごまあぶら さとう さとう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン	631	26.0
10	月	ごはん いりどうふ のりっすあえ	ぶたにく たまご とうふ まぐろあぶらづけ のり	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま さとう	にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし にんじん	618	28.0
11	火	ちゅうかふうたきこみごはん だいずのあげに じゃがいものみそしる	ぶたにく だいず とうふ	こめ むぎ こめこ ごま じゃがいも	にんじん たけのこ ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ はねぎ	602	27.4
12	水	ごはん カレーマーボー豆腐 だいたいふうみのちぐさあえ	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう はるさめ ごま	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいたいかじゅう	640	24.1
13	木	わかめごはん ハンバーグ もやしのナムル たまごスープ	わかめ ぶたにく たまご たまご	こめ むぎ パンこ さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ もやし たまねぎ	627	28.4
14	金	チキンピラフ コールスローサラダ カレースープ まっちゃんシュガーパイ	とりにく ハム ぶたにく	こめ むぎ マヨネーズ さとう じゃがいも パイシート さとう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん たまねぎ はくさい もやし せんちゃ	605	21.8
17	月	ぞつぎょう おいわいこんだて	とりにく ぶたにく にゅうせいひん たまご	こめ むぎ こめこ ごまあぶら こめあぶら さとう はるさめ こむぎこ さとう	ねぶかねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ もやし しょうが いちご	725	23.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



ゼロのつく日は



家族でご飯

熱海市では、「0（ゼロ）のつく日は家族（みんな）でごはん」として、毎月10・20・30日に「共食」をすすめています。「共食」とは、家族そろって食事をとることをいいます。いつもは時間がばらばらだったりして家族そろって食べられないご家庭でも、「0（ゼロ）のつく日は家族（みんな）でごはん」で食事を楽しめるといいですね。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

栄養士

今年度不定期にレシピをランチルーム入り口におきました。持って帰ってくれたお子さんも多く、ご家庭で試していただいたものもあるかもしれません。欲しいレシピがありましたら、お子さんを通して栄養士が担任までお声がけください。

給食がご家庭での話題となっていただけたら嬉しいです。

