

# 3月給食もいっつけ表



今月のめあて 仲良く楽しく食べよう

中津川市坂下学校給食共同調理場 TEL 75-2275

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|---|---|---|---|---|
| <b>主食</b><br>1位…揚げパン 15票<br>2位…カレーライス 11票<br>3位…ナン 9票<br><br><b>汁物</b><br>1位…コーンポタージュ 11票<br>2位…ポトフ 8票<br>3位…コンソメスープ 7票<br><br><b>主菜</b><br>1位…ささ身のレモン味 26票<br>2位…鶏肉の唐揚げ 18票<br>3位…豚肉のかりん揚げ 11票<br><br><b>デザート</b><br>1位…ミルクプリン 15票<br>2位…ケーキ 9票<br>3位…アイスクリーム 8票<br><br>*取り入れたメニューが太字になっています | <b>副菜</b><br>1位…海藻サラダ 24票<br>2位…イタリアンサラダ 7票<br>3位…ポテトサラダ 6票<br><br><b>やさか</b><br>山口小学校<br>坂下小学校<br>川上小学校<br>6年生<br><b>リクエストメニュー ベスト3</b><br>を紹介します！<br> | <b>ひなまつり</b><br>3月3日は桃の節句といい、もとは中国から伝わった行事と日本のひな祭りを合わせたものといわれています。ひなまつりには、女の子の健やかな成長を願い、ちらしずしやからすみなどを食べます。<br>3月1日はひなまつり献立です。<br>       | <b>1日 ひなまつりこんだて</b><br>からすみ<br>エネルギー 661 kcal<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩 2.9 g<br><br>菜の花和え<br>鯛の塩焼き<br>ちらし寿司<br>すまし汁                 |   |
| <b>4日</b><br>はるか<br>エネルギー 609 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 17.3 g<br>食塩 2.3 g<br><br>キャベツの香り<br>鶏肉の天ぷら<br>かまぼこのすまし汁<br>麦ご飯  | <b>5日</b><br>エネルギー 777 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 21.5 g<br>食塩 3.0 g<br><br>ヘルシーサラダ<br>春待ち人参の蒸しパン<br>ちゃんぽん  | <b>6日</b><br>いよかん<br>エネルギー 646 kcal<br>たんぱく質 32.4 g<br>脂質 21.3 g<br>食塩 3.7 g<br><br>ひじきの炒め煮<br>さばの塩麹漬け焼き<br>麦ご飯<br>赤だし                  | <b>7日 食育マイスターおすすめこんだて</b><br>ミルクプリン<br>エネルギー 702 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 23.3 g<br>食塩 3.2 g<br><br>海藻サラダ<br>わかさぎの米粉フリッター<br>五目ご飯<br>大根のみそ汁 | <b>8日</b><br>エネルギー 751 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 33.4 g<br>食塩 3.4 g<br><br>ポテトサラダ<br>豚肉のアップルソース<br>米粉食パン<br>コーンポタージュ                     |
| <b>11日</b><br>エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩 2.3 g<br><br>かぶのゆず和え<br>あだとうろ揚げ豆腐<br>まるごとわかめご飯<br>豚汁  | <b>12日</b><br>エネルギー 635 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 19.7 g<br>食塩 3.3 g<br><br>白菜の煮浸し<br>さくら桜えびのかき揚げ<br>うどん   | <b>13日</b><br>はちみつレモンゼリー<br>エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩 2.3 g<br><br>こまつ菜の磯和え<br>ししゃものサクサク揚げ<br>麦ご飯<br>糸かまぼこのすまし汁 | <b>14日</b><br>エネルギー 686 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂質 17.7 g<br>食塩 2.6 g<br><br>イタリアンサラダ<br>こぎな小魚アーモンド<br>カレーライス                                 | <b>15日</b><br>エネルギー 686 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂質 21.6 g<br>食塩 3.4 g<br><br>菜の花サラダ<br>ささ身のレモン味<br>黒コッペパン<br>アルファベットマカロニスープ               |
| <b>18日</b><br>エネルギー 671 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 18.5 g<br>食塩 3.1 g<br><br>きぼだいこん切り干し大根のサラダ<br>しゅうまい<br>ちゅうかはん中華飯   | <b>19日</b><br>エネルギー 676 kcal<br>たんぱく質 29.0 g<br>脂質 22.8 g<br>食塩 2.7 g<br><br>グリーンサラダ<br>ごまおやこ豆<br>ミートソーススパゲティ   | <b>20日</b><br>エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 16.0 g<br>食塩 2.0 g<br><br>ごもくに甘夏<br>あじなんばん鱈の南蛮漬<br>麦ご飯<br>わけぎのみそ汁                    | <b>21日</b><br>エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 16.0 g<br>食塩 2.0 g<br><br>しゃんぶんひ春分の日   | <b>22日 おいしいこんだて</b><br>クレープ<br>エネルギー 735 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 26.4 g<br>食塩 3.1 g<br><br>白菜のごま和え<br>鶏肉の唐揚げ<br>赤飯<br>ごま塩<br>わかたけしる若竹汁 |

### 1年間の給食を振り返りましょう!

1年間、給食を楽しくおいしく食べることができましたか？  
 食事はただ食べればよいというものではありません。家族や友達、周りの人と楽しく食べると料理が何倍にもおいしくなります。  
 楽しい食事の雰囲気をつくり、食事のマナーを守って食べましょう。



### 坂下小6年生 食育マイスター おすすめ献立

1年間、食育マイスターとして勉強してきたことを生かして栄養バランスの良い献立を考えました。  
 3グループのみなさんが考えた献立が7日(木)の給食に登場します。

- 学校行事や材料の都合で献立内容を変更することがあります。
- 学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JAグループの一部助成を受けています。
- 栄養価は小学校中学年の値です。



毎月19日は食育の日です。



もりつけ表のメニューのマークをあらわすマークです。



中津川市の健康づくりメニューマークです。