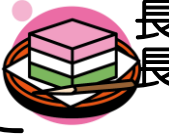


令和5年度

 *

3月の献立表

 * 

長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標：感謝の気持ちをもって食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	金		南小6-2、5組 6組、幼稚園 北小、中学 リクエスト	ちらしずし			にんじん	だけのこ、しいたけ、かんぴょう、れんこん	こめ	629 25.2 30.9	ひなまつり 献立 	
			とりにくのかからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ こむぎこ	あぶら			
			ごまあえ	JAふじ伊豆 伊豆の国果菜委員会さんより 提供していただきました		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
			ミニトマト		ミニトマト							
			なのはないりすましじる	とうふ、かまぼこ	なのはな	しめじ、たまねぎ						
			ひなまつりゼリー	とうにゅう		りんごかじゅう、ももかじゅう	さとう					
4	月			長岡中3-2 石塚 さら さん 考案 受検応援献立 「明日の僕らへのメッセージ」							715 31.5 32.7	受検応援 献立 
			むぎごはん					しょうが	こめ、むぎ			
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう				
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	ほうれんそう、にんじん	さとう					
			とうにゅうとんじる	とうふ、ぶたにく みそ、とうにゅう		にんじん	だいこん、こんにゃく たまねぎ、ねぶかねぎ	さといも	ごまあぶら			
			やきプリンタルト	たまご	にゅうせいぶん		さとう、こむぎこ	あぶら				
5	火		熱海市郷土料理	むぎごはん					こめ、むぎ	634 29.1 19.5	ふるさと 給食の日 中学校 なし	
			いかメンチ	いか、あじ	県内産	にんじん、はねぎ	たまねぎ、しょうが	パンこ、かたくりこ こむぎこ、さとう	あぶら			
			ブロッコリーのおひたし	焼津市産	かつおぶし	ブロッコリー、にんじん	もやし 御殿場市産					
			わかめのすましじる	とりにく	県内産	わかめ	ねぶかねぎ、しいたけ	しらたまだんご				
			あまなつゼリー				あまなつかじゅう	さとう				
6	水		南小5組 リクエスト	幼南:きなかあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング、あぶら	614 24.9 29.0	中学校 3年生 なし
			北中:バターロールパン	たまご	ぎゅうにゅう			さとう、こむぎこ	マーガリン、あぶら			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら			
			ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ マッシュルーム	さとう、じゃがいも	あぶら			
			いちご		長中のALTの先生から教えてもらいました！ チキンアドボは、鶏肉を 醤油やお酢で煮た料理です。 トロンは、バナナ春巻きです。		いちご					
7	木		フィリピン 料理	むぎごはん					こめ、むぎ	632 27.8 27.0	幼稚園なし 世界の果てまで 行って給食 in フィリピン 	
			チキンアドボ	とりにく うすらたまご			にんにく、たまねぎ	じゃがいも、かたくりこ	あぶら			
			ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー ほうれんそう	コーン	さとう	あぶら			
			トロン				バナナ	さとう、はるまきのかわ	あぶら			
8	金		南小5組 リクエスト	むぎごはん					こめ、むぎ	607 31.2 24.4		
			スタミナやきにく	ぶたにく、みそ		ぎピーマン にら、あかピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ	かたくりこ さとう	ごまあぶら			
			ボイルキャベツ				キャベツ					
			トックスープ	とりにく		人参、チンゲンサイ	にんにく、生姜、えのきたけ	トック	ごまあぶら			
			いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちごかじゅう					
11	月		南小6組 リクエスト	ソフトめん					こむぎこ	696 21.2 33.7		
			ミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、マッシュルーム	さとう	あぶら			
			チーズロール		チーズ			はるまきのかわ	あぶら			
			かいそうサラダ	ハム	わかめ		キャベツ、きゅうり	さとう	ごまあぶら			
			たんなぎゅうにゅうプリン	たまご	ぎゅうにゅう かんてん なまクリーム			さとう				
12	火			げんまいごはん					こめ、げんまい	641 21.2 28.3	快眠献立 	
			いかフライのレモンに	いか	いかには、睡眠リズムを整える		レモンかじゅう	こむぎこ、パンこ さとう	あぶら			
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノック マネース			
			じゃがいものみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう	ねぶかねぎ、たまねぎ	じゃがいも				
			おこめのババロア	とうにゅう				こめこ、さとう				
13	水			おせきはん	あずき				こめ、もちこめ	ごま	676 28.4 29.9	卒業・卒園 お祝い献立 
				ひれカツ	ぶたにく、とうにゅう				こむぎこ、パンこ	あぶら		
				こまつなあえ	まぐろ		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう			
				なるといりすましじる	なると、おさかなとうにゅうだんご	わかめ		しめじ、たまねぎ				
				こめこのおいわいケーキ	とうにゅう			いちごかじゅう	こめこ、さとう	あぶら		
14	木		北小リクエスト	ナン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	あぶら	604 29.1 28.3	幼稚園 中学 3年生 なし
			キーマカレー	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ	さとう	あぶら			
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら			
			メロン				メロン					
			ミルメーク(コーヒー)					ミルメーク				
15	金		南小6-3 リクエスト	キャロットピラフ			にんじん	たまねぎ、コーン	こめ	678 26.0 27.7	幼稚園 なし	
			ハンバーグトマトソース	ぶたにく、ぎゅうにく とうふ、とうにゅう			たまねぎ	さとう、パンこ				
			フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			ミックスポタージュ	とうにゅう	にんじん		たまねぎ	じゃがいも こむぎこ				
			いちごクレープ	とうにゅう			いちごかじゅう	さとう、こめこ	あぶら			

 **卒業生の皆さんへ**

ご卒業おめでとございます。どんな部活に入ろうかな、新しい友達ができるかなと、緊張と楽しみな気持ちで胸がいっぱいだと思います。中学生になると心も体もどんどん成長し、必要になる栄養素の量もグン!とアップします。給食の量も、もちろん増えます!新しい生活に少しずつ慣れていきましょね。



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!


HP


感想等

