



# \* 3月の献立表 \*



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食分-(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		
<b>南小6-2 大谷 萌さん 家庭科「献立を工夫して」で考えました！</b>											
3	月		うどん					こむぎこ		545 27.5 26.4	ひなまつり 
			ちくわのてんぷら	ちくわ、とうにゅう	あおのり			こむぎこ	あぶら		
			なめたけあえ			こまつな	もやし、なめたけ				
			うどんつけじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	ねぶかねぎ、しいたけ				
			ひなあられ		かんてん			もちごめ さとう			
<b>長中3-3 大矢 心陽さん 家庭科「受検期の食事」で考えました！</b>											
4	火		むぎごはん					こめ、むぎ		684 31.1 33.6	受検応援 献立 
			さばのなんびやき	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	ぶたにく、とうふ とうにゅう、みそ		にんじん	ねぶかねぎ、だいこん こんにゃく、たまねぎ	さとう いも			
			クレープ	とうにゅう だいたい			レモンかじゅう	さとう こめこ	あぶら		
南小6-2 リクエスト		しずおかトマトのピザトースト	ベーコン	だっしんにゅう チーズ	ピーマン、トマト	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	バター ショートニング	550 21.9 32.4	ふるさと 給食の日  中学校 3年生 なし	
5	水	たんなヨーグルトの フルーツあえ		函南町 ヨーグルト	県内産 みかん、パイナップル	さとう ナタデココ					
南小6-2 リクエスト		ABCスープ	ベーコン てぼうまめ		にんじん	しょうが、キャベツ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル			
6	木		むぎごはん					こめ、むぎ		566 28.4 22.4	中学校 3年生 なし
			スタミナやきにく	ぶたにく、みそ		にんじん、にら	にんにく、たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			ポイルキャベツ	JAふじ伊豆 伊豆の国果菜委員会さんより 無償提供していただきました			キャベツ				
			ミニトマト			ミニトマト					
			トックスープ	とりにく		チンゲンサイ	にんにく、しょうが もやし、しいたけ	トック	ごまあぶら		
7	金		むぎごはん					こめ、むぎ		698 25.5 29.3	快眠献立 
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん	しらたき、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら		
			きびなごフライ		きびなご		ごまには、睡眠の質をよくする 「トリプトファン」が含まれています！	じゃがいも こめこ	あぶら		
			こまつなあえ	まぐろ		にんじん、こまつな	もやし	さとう	ノエッグ マネース ごま		
			全校人気 リクエスト		やきプリンタルト	たまご(だいたい)	にゅうせいふん				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

## 3月3日は ひなまつり

### ひなあられが、「関東」と「関西」で違うことを知っていますか？



みなさんのご家庭ではいかが  
でしょうか？地域によって食文  
化が異なり、面白いですね。  
給食では、ほんのり「甘い」ひな  
あられを提供します！

#### 関東



- 【材料】 米
- 【大きさ】 米粒
- 【味】 甘い

#### 関西



- 【材料】 もち
- 【大きさ】 1cm程のボール型
- 【味】 しょっぱい



# \* 3月の献立表 \*



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食分(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		
<b>南小6-3 高原 実瑚さん 家庭科「献立を工夫して」で考えました！</b>											
10	月		むぎごはん					こめ、むぎ		573 26.7 26.8	
			さけのしおやき	さけ							
			あおなのごまあえ			こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
			わかめいりみそしる	とうふ、みそ	わかめ		たまねぎ、もやし				
			おこめのババロア	とうにゅう、だいすこ				こめこ、さとう みずあめ	あぶら		
11	火		むぎごはん					こめ、むぎ		601 24.1 26.5	
			マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ みそ		にんじん	にんにく、しょうが しいたけ、たまねぎ ねぶかねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			ぎょうざ	ぶたにく、(だいす)		にら	ねぶかねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	こむぎこ さとう	ごまあぶら		
			ナムル			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま		
<b>月に1度、お茶を使用した給食を取り入れていきます！お茶を食べちゃおう！！</b>											
12	水		むぎごはん					こめ、むぎ		577 27.5 27.1	お茶 給食の日 
			ホキのおちゃめあげ	ホキ、とうにゅう			おちゃ、にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			きりぼしだいこんの いために	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
			かきたまじる	とうふ、たまご		にんじん ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ	かたくりこ			
13	木		あげパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら ショートニング	621 24.6 29.8	世界の果て まで 行って給食 in アメリカ 
			チリコンカン	ぶたにく てぼうまめ		トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら		
			コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、コーン	さとう	ソイグ マヨネーズ		
			ミルメーク(コーヒー)					ミルメークコーヒー (アレルギーなし)			
<b>友好都市「マリーナ市」の方々が来訪されます。「せっかく伊豆の国市に來ただから、〇〇食べていくだら〜！」で長中生に考えてもらいました！</b>											
14	金		むぎごはん					こめ、むぎ		678 29.1 28.2	中学校 3年生 なし
			チキンカレー	とりにく	チキン・ポーク・キーマの中で 「チキン」が第1位！	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	さとう はちみつ	あぶら		
			チーズロール			チーズ		ワンタンのかわ	あぶら		
			かみかみサラダ	いか		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
			みかん				みかん	長岡地区でも栽培されていますね！			
<b>南小6-1 井部 駿さん 家庭科「献立を工夫して」で考えました！</b>											
17	月		わかめごはん		わかめ			こめ		684 31.7 30.6	卒業 お祝い 献立 
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			とんじる	ぶたにく、とうふ みそ		にんじん	たまねぎ、こんにゃく だいこん、ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
			いちごクレープ	だいすこ、とうにゅう			いちごかじゅう レモンかじゅう	さとう こめこ	あぶら		
18	火		メロンパン	たまご(だいす)	だっしふんにゅう にゅうせいふん			さとう こむぎこ	あぶら レモンオイル	中学校 のみ	
			かいそうサラダ	まぐろ		わかめ		キャベツ、コーン	さとう		ごまあぶら
			クリームシチュー	ベーコン、とりにく	きゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ	こむぎこ じゃがいも	バター あぶら		
			いちご				いちご				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。