

3月 献立表 令和5年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1 金  ひな祭り献立 しゅうまい 豆腐のみそ汁・ひな祭りデザート	鮭フレーク・いり卵 しゅうまい 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	にんじん	枝豆・柚酢 しめじ 	米・砂糖 いちごクレープ	ごま油 
4 月  ポークチャップ 切干大根の中華あえ	豚肉 ハム	牛乳	ピーマン・にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ 切干大根・きゅうり	米・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油
5 火  竹輪のマヨネーズ焼き 白菜のごまあえ 南瓜のみそ汁	竹輪・花かつお・生クリーム・チーズ 厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん・ほうれん草 南瓜・ねぎ	白菜 しめじ・玉ねぎ	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま
6 水  きびなごのかりかりフライ 小松菜とハムのサラダ 豚汁	きびなごフライ ハム 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	春キャベツ・コーン 大根・ごぼう	米 砂糖 さつまいも・こんにゃく	油 オリーブ油
7 木  パラ焼き 清見オレンジ	レモン酢あえ 清見オレンジ	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ 春キャベツ・きゅうり・レモン果汁 清見オレンジ	米・砂糖 砂糖	油 ごま
8 金  ジャガイロの洋風煮 ごぼうサラダ	鶏肉・ベーコン ツナ	牛乳	にんじん・いんげん にんじん	玉ねぎ ごぼう・きゅうり・コーン	米・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	油
11 月  米粉パン りんごジュース	鶏のから揚げ わかめサラダ ポトフ・お祝いデザート	鶏肉 わかめ ウィンナー	にんじん・いんげん にんじん・いんげん	玉ねぎ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根	米粉パン・でん粉 砂糖 りんごジュース・じゃが芋・豆乳プリンタルト	油 ごま油
12 火  ビーフカレー 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳・海藻ミックス	にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・じゃが芋 ドレッシング	油
13 水 	卒業式  卒業おめでとう！ 食べることは生きること、これからも、一食一食を大事にしてください。					
14 木  わかめごはん	鶏肉と大根の中華煮 みそドレッシングあえ	鶏肉 花かつお・みそ 牛乳	わかめご飯の素 にんじん	大根・れん根・干し椎茸・枝豆 きゅうり・キャベツ	米 砂糖 砂糖	油 ごま・油
15 金  発芽玄米ごはん	マーボー豆腐 ハンサンスウ	豚肉・豆腐・みそ ひきわり大豆 ハム 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 きゅうり・コーン	米・発芽玄米・砂糖・でん粉 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま油・ごま
18 月  中華丼	旨塩キャベツ 白玉ポンチ	豚肉・竹す 刻みのり 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・白菜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 春キャベツ・きゅうり・にんにく みかん(缶)、黄桃(缶)	米・砂糖・でん粉 サイダー・白玉もち	油 ごま油・ごま
19 火  発芽玄米ごはん	千草焼き ポテトサラダ コンソメスープ	卵・鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり キャベツ・コーン・玉ねぎ	米・発芽玄米・砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ
20 水 	春分の日					
21 木  コッペパン	豆腐ハンバーグ ひじきのごまマヨあえ 野菜たっぷりスープ	豚肉・牛肉・豆腐 ツナ 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ・コーン	コッペパン・砂糖・米粉パン粉 ノンエッグマヨネーズ・ごま じゃが芋・ひよこ豆

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	785Kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	26.6g
カルシウム	347mg
鉄	3.2mg
食物繊維	6.2g
食塩	2.7g

