



3月分学校給食献立表



平成24年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ い食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(なつやちからのものになるもの)	1人1食 kcal	たんぱく質 g	
1 木	たまごすし(ゆかりすしめし、ウインナー 牛乳)	しらすし、ウインナー 牛乳	あかじそ	こめ・むぎ・きょうかまい・さとう	663	31.8	緑黄野菜 さかな
	たまごやき、かにかまぼこ、ツナサラダ、のり	たまご・かにかまぼこ・ツナ・のり	キャベツ・たまねぎ	マヨネーズ	804	37.7	
	すましじる	とうふ・はもだんご・わかめ	えのきたけ・にんじん・ねぎ				
2 金	むぎごはん 牛乳			こめ・むぎ・きょうかまい	741	29.8	かいそう やさしい
	さばのみそに はなっこりーあえ	さば・みそ かつおぶし	はなっこりー・はくさい	さとう・ごま	875	32.5	
	かきたまじる さくらもち	たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	さくらもち			
5 月	ゆかりごはん 牛乳		あかじそ	こめ・むぎ・きょうかまい	661	29.7	乳製品 きのこ
	とりにくのマヨネーズやき やさいのごまあえ	とりにく・ぎゅうにゅう・ごまあえ・たまねぎ	はくさい・ほうれんそう・にんじん	マヨネーズ ごま・さとう	812	37.2	
	みそじる	ぶく・わかめ・みそ	えのきたけ・にんじん・だいこん・ねぎ				
6 火	バターパン 牛乳			こむぎこ・マーガリン・さとう	631	25.3	さかな くだもの
	ミニオムレツ やさいのごまドレッシングあえ	たまご	こまつな・はくさい・とうもろこし	ごま・さとう・あぶら	942	34.6	
	ビーフシチュー ④お祝いデザート	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	じゃがいも・あぶら デザート	807	25.5	やさしい 種実類
7 水	わかめごはん 牛乳	わかめ		こめ・むぎ・きょうかまい	807	25.5	
	ささみチーズフライ ポテトサラダ	ささみ・チーズ	たまねぎ・きゅうり・にんじん	パンこ・こむぎこ・あぶら じゃがいも・マヨネーズ	950	29.3	
	ワンタンスープ イチゴクレープ	ワンタン	たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん・ねぎ	イチゴクレープ			
8 木	クロワッサン 牛乳			こむぎこ・マーガリン・さとう	645	23.6	たまご 緑黄野菜
	ボークビーンズ	ぶたにく・みずくだいす	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら	811	28.6	
	キャベツともやしのソテー りんご	ベーコン	キャベツ・もやし りんご	あぶら			
9 金	カレーライス 牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・むぎ・きょうかまい・じゃがいも	773	25.3	さかな くだもの
	グリーンサラダ	ささみ	アスパラガス・きゅうり・キャベツ	さとう・あぶら	927	30.4	
	スナックアーモンド			アーモンド			
12 月	むぎごはん 牛乳			こめ・むぎ・きょうかまい	613	26.0	かいそう 緑黄野菜
	ほっけのみりんやき すのもの	ほっけ	キャベツ・だいこん・にんじん	さとう・はるさめ	738	30.8	
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ・にんじん・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう			
13 火	パンパン 牛乳		パンアップル	こむぎこ・マーガリン・さとう	655	26.1	さかな いも
	チキンクリスピー ポイルやさい マヨネーズ	とりにく	ブロッコリー	こむぎこ・あぶら マヨネーズ	883	31.7	
	わかめスープ オレンジ	わかめ・いとかまぼこ	たまねぎ・にんじん・こまつな・えのきたけ オレンジ				
14 水	小わかめごはん しょうゆラーメン 牛乳	わかめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・ねぎ・たけのこ	こめ・むぎ・きょうかまい ちゅうかめん	680	27.8	大豆製品 くだもの
	えびパオシュウ(小2・中3こ)	えびパオシュウ		マーガリン	842	31.6	
	ほうれんそうといとかまのソテー	いとかまぼこ	ほうれんそう・とうもろこし				
15 木	クリームロールパン 牛乳	ミルククリーム		こむぎこ・マーガリン・さとう	676	21.3	たまご 種実類
	やさいのスープに	ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	マヨネーズ・さとう	850	25.8	
	かぼちゃサラダ いちご(2こ)		かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・にんじん いちご				
16 金	むぎごはん 牛乳			こめ・むぎ・きょうかまい	809	26.9	さかな いも
	ひじきとあつあげのにも ピーナッツあえ	とりにく・なまあげ・ひじき	にんじん・いんげん ほうれんそう・もやし	こんにゃく・さとう ピーナッツ	814	29.0	
	かぼちゃひじきにサンドフライ④お祝いデザート	ぶたミンチ	かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら デザート			
19 月	むぎごはん 牛乳			こめ・むぎ・きょうかまい	582	30.2	かいそう 緑黄野菜
	さけのしおやき	さけ	はくさい・にんじん・しろねぎ いちご	こんにゃく・さとう・あぶら	696	35.0	
	すきやきふうん いちご(2こ)	ぎゅうにく・やきとうふ・ふ					
21 水	むぎごはん 牛乳			こめ・むぎ・きょうかまい	645	26.8	乳製品 種実類
	わふうハンバーグ とさあえ	わふうハンバーグ かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	さとう	788	31.9	
	いしかりじる	さけ・とうふ・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく			
22 木	バターロールパン 牛乳			こむぎこ・マーガリン・さとう	645	24.9	大豆製品 緑黄野菜
	かいばしらとマカロニのクリームに	かいばしら・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ・じゃがいも・あぶら	813	30.4	
	ツナサラダ キウイフルーツ	ツナ	はくさい・だいこん・きゅうり キウイフルーツ	あぶら			
23 金	むぎごはん 牛乳			こめ・むぎ・きょうかまい	624	27.6	たまご いも
	くじらのたつたあげ くるみあえ	くじら	ほうれんそう・もやし	でんぶん・あぶら くるみ・さとう	760	33.1	
	みそけんちんじる	とうふ・とりにく・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・さといも			

※2日(金) 塩田小 給食なし
8日(木) 大和中3年生 給食なし
12日(月) 大和中 給食なし
19日(月) 三輪小・岩田小・東荷小・塩田小給食なし

「地産地消」材料の欄の()で囲ってある食材は、光市産の予定です。
※材料の都合により変更することがあります。

ねん かん
1年間を
ふりかえって
みましょう!

ことし ねん がっこう いえ
今年1年、みなさんは学校や家で
どのような食生活を送りましたか。
どのようにすごしてきたのか、自分
自身をふりかえってみましょう。



①毎日朝ごはんを 食べた	②1日3食、残さ ないで食べた	③おやつは時間を決めて 食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられること に感謝できた
⑥よくかんで食べ るよう心がけた	⑦ながら食べをし なかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い 菓子などは少しだけ食 べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく 食べた

できていないところ
があった人は、来年
度にまたがんばって
みましょう!

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～