



3月分 学校給食献立表



毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

光市子どもの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～

日 (曜)	献立	材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal	
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料		
2 (月)	わかめむぎ ごはん	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう、わかめ		こめ、むぎ	724	
		ささみチーズフライ	とりにく、チーズ	しょうが、にんにく	パンこ、こむぎこ、あぶら		
		小松菜のごまサラダ		こまつな、キャベツ、とうもろこし	ごま、さとう、あぶら		しお、しょうゆ、こしょう、 チキンスープ
		ワンタンスープ キャラメルムース	ぶたにく	たまねぎ、もやし、チゲンサイ、にんじん、しょうが、しいたけ	こむぎこ、さとう、でんぶん、 キャラメルムース		す、しょうゆ ちゅうかスープのもと、しお、 しょうゆ、こしょう
3 (火)	ちらし ずし	ちらし寿司 きざみのり 牛乳	のり、ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほしいたけ	こめ	726	
		さばのみそ煮	さば、みそ				
		じゃがいものそぼろ煮	なまあげ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	じゃがいも、さとう、あぶら		さけ、しょうゆ、しお、わふうだし
		キャベツとわかめの酢の物 ひなあられ	わかめ	キャベツ、もやし	さとう、ひなあられ		す、しょうゆ
☆ひな祭り献立の日(3月3日はひな祭りです。ひな祭りにはひしもちやひなあられを食べます。これらには3つの色があり、 白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表しています。冬が去って春になることを意味しています。)							
4 (水)	水あげパン	小揚げパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、さとう、あぶら	674	
		焼き鳥串(小学1本 中学2本)	とりにく		さとう		しょうゆ、しお
		白菜のクリーム煮	とりにく、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	さつまいも、こむぎこ、あぶら		コンソメ、しお、こしょう
		もやしとほうれんそうのソテー	ひらてん	もやし、ほうれんそう、にんじん	あぶら		しお、コンソメ
5 (木)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	669	
		煮込み風ハンバーグ	ぶたにく、とりにく	しめじ、たまねぎ	さとう、パンこ		デミグラスソース、しょうゆ、 ウスターソース、ケチャップ
		ひじきサラダ	ひじき	ほうれんそう、もやし、にんじん、とうもろこし	さとう、あぶら		しょうゆ、しお、す
		野菜スープ ミックスナッツ	とりにく、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、こまつな			しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう
6 (金)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	739	
		中華風玉子巻	たまご、かに	しいたけ、ねぎ、たけのこ、にんじん	さとう、ごまあぶら、でんぶん		しょうゆ、さけ、す、しお、 オイスターソース
		厚揚げの中華煮	なまあげ、ぶたにく	たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうが、 ほしいたけ	あぶら、ごまあぶら、 でんぶん、さとう		さけ、しょうゆ、 ちゅうかスープのもと
		チャプチェ いよかん	ぎゅうにゅう	にら、にんじん、もやし、いよかん	はるさめ、ごまあぶら、さとう		しょうゆ、オイスターソース、しお
9 (月)	ゆかり 酢めし	手巻き寿司〔ゆかり酢めし 厚焼き卵〕	たまご	ゆかり	こめ、さとう	735	
		手巻きのり(小学4枚 中学5枚) 牛乳	のり、ぎゅうにゅう				
		ツナサラダ	まぐろ	キャベツ、にんじん	あぶら、さとう		す、しお、こしょう
		すまし汁 お祝いケーキ	とうふ、はもつみれ、なると、わかめ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	ケーキ		しょうゆ、けずりおし、しお、 だしこんぶ
☆卒業お祝い献立の日(今日は中学校3年生、小学校6年生のみなさんへ卒業お祝いの気持ちを込めて手巻き寿司にしました。 デザートは選択のケーキになっています。自分が選んだケーキを食べましょう。)							
10 (火)	コッペパン	コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム	706	
		白身魚アーモンドフライ	ホキ		デーモン、パンこ、 こむぎこ、あぶら		しお、こしょう
		カラフルソテー	ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし	あぶら		コンソメ、しお、こしょう
		野菜たっぷりスープ	とりにく	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、とうもろこし			しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう
11 (水)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	736	
		カレーライス チキンウインナー(2本)	ぎゅうにゅう、だいず、 ウインナー(とりにく)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、 トマト、りんご	じゃがいも、あぶら、こむぎこ		ウスターソース、ケチャップ、 あかワイン、カレーこしょう、 しょうゆ、コンソメ、こしょう
		もやしとキャベツのソテー		もやし、キャベツ、にんじん	あぶら		しお、しょうゆ、オイスターソース
		(小学)プリン (中学)お祝いクレープ			(小学)プリン(中学)クレープ		
12 (木)	コッペパン	コッペパン チョコクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、チョコクリーム	660	
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう		しょうゆ、みりん、さけ
		即席和え	しおこんぶ	キャベツ			
		パスタスープ		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	マカロニ、じゃがいも		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう
13 (金)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	652	
		えびしゅうまい(小学1個 中学2個)	えび、いとよりだい	たまねぎ	パンこ、さとう、こむぎこ		しお、しょうゆ、チキンスープ
		豚肉とキャベツのみそ炒め	なまあげ、ぶたにく、あかみそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、しょうが	ごまあぶら、さとう、でんぶん		しょうゆ、トウバンジャン、 ちゅうかスープのもと、さけ
		炒めナムル 甘夏みかん		ほうれんそう、もやし、にんじん、あまなつみかん	さとう、ごまあぶら、ごま		しょうゆ

9日(月)の卒業お祝い献立の日
ケーキが選択になります!

もものケーキ



(アレルギー: 大豆・もも)

チョコレートケーキ



(アレルギー: 卵・乳・小麦・大豆)

いちごショートケーキ



(アレルギー: 卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)

日 (曜)	こん 献 だて 立	さい りょう めい 材 料 名				エネルギー kcal 小学校 kcal 中学校	
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料		
16 (月)		タコライス(麦ごはん ミートソース)	ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、トマト、しょうが	こめ、むぎ、あぶら、さとう	726 872	
		ボイルキャベツ 牛乳	ぎゅうにゅう	キャベツ			
		具だくさんスープ	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、れんこん、ねぎ	さつまいも		コンソメ、しお、こしょう
		スライスチーズ カットパイ	スライスチーズ	パイナップル			
17 (火)		小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	688 834	
		カレーうどん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	うどん、あぶら		カレールウ、カレーこ、みりん、しょうゆ、わふうだし、しお
		ピーナッツ和え		キャベツ、もやし、ほうれんそう	ピーナッツ、さとう		しょうゆ
		りんご ミルメークココア	りんご		ミルメークココア		
18 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	740 849	
		中華春巻き	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	はるさめ、こむぎ、さとう		しょうゆ、しお
		八宝菜	ぶたにく、えび、いか、うずらたまご	たまねぎ、ほうさい、もやし、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ、しょうが	でんぷん、ごまあぶら		ちゅうかスープのもと、しょうゆ、こしょう
		春雨サラダ キウイフルーツ	ハム(とりにく)	キャベツ、にんじん、キウイフルーツ	はるさめ、ごまあぶら、さとう		す、しょうゆ、しお
19 (木)		キャラットパン 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	パン	733 951	
		鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、さとう、でんぷん		しょうゆ、さけ、みりん
		ごぼうのサラダ		ごぼう、もやし、にんじん	ノンエッグマヨネーズ、ごま、さとう		しょうゆ
		ミストローネ 卒業すだちゼリー ミルメークメロン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、トマト	マカロニ、じゃがいも、さとう、すだちゼリー、ミルメークメロン		トマトピューレー、コンソメ、しお、こしょう
☆地場産給食の日(今日の鶏肉の光ソースがけの光ソースとは、光市でとれた梅で作ったジャムを使って作ったものです。甘酸っぱい梅ジャムソースをしっかりと味わってみましょう。)							
20 (金)		麦ごはん のり佃煮 牛乳	のりつくだに、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	661 786	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう、でんぷん		しょうゆ、みりん、しお
		大根と厚揚げのうま煮	なまあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん、れんこん、こんにゃく、さやいんげん	さとう		しょうゆ、わふうだし、さけ、しお
		平天ともやしの炒め物	ひらてん	もやし、にんじん、えだまめ	あぶら		しょうゆ、しお、こしょう
23 (月)		麦ごはん 味付けのり 牛乳	のり、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	690 842	
		赤魚のおろし煮	あかうお	だいこん	さとう、でんぷん		しょうゆ、みりん
		高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐、とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	じゃがいも、あぶら、さとう		しょうゆ、さけ、わふうだし
		白菜のおひたし オレンジ	しらすぼし	はくさい、ほうれんそう、もやし、オレンジ	さとう		しょうゆ
24 (火)		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	670 886	
		チリビーンズ	ぎゅうにく、だいた	たまねぎ、にんにく	あぶら		ケチャップ、トマトピューレー、チリパウダー、ウスターソース、ベシメルソース、コンソメ、しお、こしょう
		えびのチャウダー	えび、ベーコン、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも		
		フルーツ白玉		みかん、パイナップル、もも	しらたまもち		
25 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	669 815	
		えびフライ(2尾)	えび		パンこ、あぶら、こむぎこ		
		ひじきと切干しいこんの煮物	ひじき、とりにく	きりほしいこん、にんじん、こんにゃく	さとう、あぶら		しょうゆ、さけ
		みそけんちん汁 いよかん	とうふ、とりにく、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、いよかん	さといも		だしりこ
26 (木)		レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	636 823	
		さけのマヨしょうゆ焼き	さけ		ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ
		海藻とツナのソテー	かいそう、まぐろ、あぶらあげ	だいこん	あぶら		しお、こしょう、しょうゆ
		ポトフ	とりにく	たまねぎ、キャベツ、かぶ、ブロッコリー、にんじん	じゃがいも		コンソメ、チキンスープ、しお、こしょう

3月3日はひな祭り献立です 作ってみよう!ひなあられ

材料 (作りやすい分量)
 ・もち……2こ
 ・揚げ油……適量
 A: 砂糖……大さじ5、水……大さじ1
 B: 塩、青のり……適量

作り方
 準備: もちは1cm角に切り、ザルなどに重ならないようにのせて2~3日風通しのいい所に置き、表面がひび割れるまで乾燥させる。
 ①乾燥もちを、低温の油で表面がキツネ色になるまで、じっくり揚げる。
 ②フライパンにAを入れて、火にかける。かき混ぜたりせず、フライパンを傾けながら砂糖に水分が回るようにして溶かす(ピンク色に色づける場合は、食紅を1~2滴加える)。
 ③砂糖が溶けたら、①の半量を一度に加え、木べらでかき混ぜる。表面がゴツゴツと砂糖衣でおおわれたら、パットなどに取り出して冷ます。
 ④①の残りの半量には、塩と青のりをお好みでまぶす。

ひな祭りと**ひなあられ**
 3月3日はひな祭りです。ひな祭りの食べ物のひとつ「ひなあられ」は、昔、ひな人形に春の景色を見せあげるため、女の子たちがひな人形を持って野山に出かける「ひなの国見せ」という風習があり、お弁当と一緒にひなあられを持っていったことが始まりだそうです。
 伝統的なひなあられは、関東地方と関西地方で形が違います。関東では、米のポン菓子に砂糖などで味をつけたもの、関西では、乾燥もちを揚げて、しょうゆや塩、青のりなどで味をつけたものです。

19日(木)は地場産給食の日です

鶏肉の光ソースがけの光ソースは、光市の冠梅園でとれた梅を使ったジャムで作りました。作り方は右の材料を混ぜながら加熱するだけです。ぜひお家でも作ってみてください。

材料 (約5人分)
 ・梅ジャム 大さじ1
 ・うすくちしょうゆ 小さじ2
 ・酒、みりん 各小さじ1・1/2
 ・砂糖 小さじ2
 ・でんぷん 小さじ1/3

中学3年生、小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

いつも残さないように給食を食べてくれてありがとうございました。みなさんの「給食おいしかった!」という言葉、空っぽになった食缶は、私たちにとってとても励みになりました。これからも光市の給食の思い出と「食」を大切に毎日元気にご覧ください。