

学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校						
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質
2月		ごはん <u>ほいくとだいにんのも</u> かおりあえ たまごやき	とりにく てんぷら あつあげ たまごやき	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	<u>だいにん</u> こんにやく きゅうり	<u>こめ さつまいも</u> こんにやく さとう	あぶら	638 23.6	770 27.4						
3月	火	みかんパン <u>ほいくのワインソース</u> <u>やさしいんげんまめのスープ</u> ほうれんそうのソテー ひなあられ	ベーコン いんげんまめ とりにく <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー <u>キャベツ</u> コーン	パン ひなあられ さとう	あぶら	598 26.5	719 30.8						
4月	水	ごはん <u>のっぺしる</u> さばのしおやき もやしのごまあえ	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	<u>だいにん</u> こんにやく もやし	こめ <u>じゃがいも</u> でんぷん	ごま	623 26.9	741 30.2						
5月	木	コッパン <u>かきあげうどん</u> <u>ちんげんさいのじゃこいため</u>	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ちんげんさい	かきあげ たまねぎ <u>キャベツ</u>	パン <u>うどん</u>	ごま	658 23.2	754 26.5						
6月	金	ごはん <u>ちゅうかに</u> きりほしだいこんのすのもの みか ん	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース きりほしだいこん きゅうり みかん	<u>こめ じゃがいも</u> さとう	ごまあぶら	666 21.1	807 24.9						
9月	月	<u>カツカレー (むぎごはん)</u> <u>ユールスローサラダ</u>	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	にんにく たまねぎ <u>キャベツ</u>	<u>こめ むぎ</u> <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら	739 22.8	864 25.7						
10月	火	くろざとうパン <u>ポークビーンズ</u> はなやさいサラダ ミニグラタン	ぶたにく たいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ <u>キャベツ</u> カリフラワー コーン	パン <u>じゃがいも</u> さとう グラタン	あぶら	605 25.3	745 30.7						
11月	水	ごはん <u>にくみそおでん</u> たこのすのもの りんご	とりにく <u>みそ</u> てんぷら あつあげ たこ とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにやく <u>だいにん</u> しょうが りんご	<u>こめ じゃがいも</u> さとう	ごま	672 26.1	822 31.7						
12月	木	しょくパン はるさめスープ <u>じゃがチーズ</u> キウイ 江迎弁当の日	ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きくらげ キウイ	パン はるさめ <u>じゃがいも</u>	オリーブオイル	613 24.0	743 28.7						
13月	金	ごはん さわにわん さんまホイルまき 鹿町弁当の日 くるみあえ	とりにく かまぼこ とうふ さんまほいるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ たまねぎ ごぼう もやし	<u>こめ さとう</u>	くるみ	662 31.4	775 34.7						
16月	月	<u>せきはん かきたまじる</u> いわしのうめのかあげ <u>ごまドレッシングあえ</u> プチケーキ	あすき たまご とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう こいわし	ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ <u>キャベツ</u> コーン	<u>こめ もちごめ</u> さとう ケーキ	ごま ごまあぶら	721 27.9	864 33.8						
17月	火	パン <u>じゃがいものベーコンに</u> ビーンズサラダ いちご	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	たまねぎ マッシュルーム ヤングコーン いちご	パン <u>じゃがいも</u> さとう	あぶら オリーブオイル	612 20.9							
18月	水	てまきごはん (むぎごはん ツナそぼろ きゅうり てまきのり) <u>さつまいも</u>	ツナ ぶたにく あつあげ <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん	きゅうりこんにやく ごぼう	<u>こめ むぎ</u> さとう <u>さつまいも</u>	ごま	602 22.7	719 26.6						
19月	木	コッパン わふうスパゲティ <u>キャベツのソテー</u> いちご	ぶたにく ウインナー たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう いちご <u>キャベツ</u>	パン スパゲティ	あぶら		738 30.7						
20月	金	ごはん <u>マーボー豆腐</u> こんぶサラダ はっさく	とうふ あいびきに <u>みそ</u>	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり <u>キャベツ</u> コーン はっさく	<u>こめ さとう</u>	ごまあぶら	656 25.8	808 31.5						
23月	月	ごはん <u>あじのつみれじる</u> すぶた バナナ	あじ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが グリンピース バナナ	<u>こめ じゃがいも</u> でんぷん	あぶら	695 27.8	841 33.2						
								平均栄養価	649 25.2	774 29.4						


※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

おめでたい日の

赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられる。これは、赤い色には邪気をはらうとす。この意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶事をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあります。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあります。



ひなまつり



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

今月のお弁当の日 (お弁当の用意をお願いします)

3月12日(木) 江迎のお弁当の日

3月13日(金) 鹿町のお弁当の日

12日は、鹿中3年生のバイキング給食

13日は、江中3年生のバイキング給食

