３月 学校給食献立予定表

令和6年度

★3月給食目標★
「１年間をふりかえろう！」

安芸市立学校給食センター

日（曜日）	主食	牛乳	こんだて名 主菜（肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど） 副菜（やさい・きのこ類・海藻類など）	黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物が多い	黄（き）のなかま 脂肪分が多い	赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる たんぱく質が多い	赤（あか）のなかま 無機質が多い	緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色やさい	緑（みどり）のなかま 淡色やさいなど	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g 小4年	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g 中学校	ひとことメッセージ
3（月）	いろどりごはん	○	★ももの節句こんだて★ さけのレモンじょうゆやき コーンサラダ きのこじる　ひなあられ	こめ　さとう ひなあられ	サラダあぶら	サケ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	しょうが　コーン キャベツ　きゅうり しめじ　えのきたけ だいこん	573 24.0 18.5	696 29.5 22.3	3月3日は「桃の節句」ですね。1年間、健康でいられますようにと願いを込めてお祝いをします。
4（火）	ごもくチャーハン	○	マカロニサラダ とりだんごスープ	こめ マカロニ かたくりこ	サラダあぶら ノンエッグマヨ	やきぶた ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　きゅうり ほししいたけ キャベツ　しょうが えのきたけ	571 22.9 21.1	682 27.0 24.6	3月の給食目標は「１年間を振り返ろう」です。相手を思いやる気持ちをもって、楽しい給食時間にしましょう。
5（水）	ごはん	○	まつかぜやき アーモンドいりなます さわにわん	こめ　さとう こめこ かたくりこ	ごま アーモンド	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが　たまねぎ だいこん　きゅうり たけのこ　しいたけ	592 26.3 20.1	706 31.0 23.1	みなさん、苦手な食べ物はありますか？苦手なものを食べるのはつらいですが、少しずつチャレンジしてみましょう。
6（木）	ごはん	○	みそカツ ゆずあえ なすとベーコンのスープ	こめ　さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	パセリ	キャベツ　きゅうり ゆのす　なす たまねぎ えのきたけ	679 24.8 27.7	810 28.5 32.1	みそカツのおいしさの秘密は、タレです。みそ、さとう、しょうゆ、ごまを使って、おいしいみそダレを作ります。
7（金）	ふゆやさいたっぷりカレーうどん	○	ポテトのあおのりフライ いよかん 伊尾木小6年生オリジナルカレーです。お楽しみに♪	うどん かたくりこ じゃがいも	あげあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん いよかん	516 22.7 18.5	625 26.9 21.3	安芸市の6年生が、外国語の学習でオリジナルカレーを考えました。根菜たっぷりのカレーうどんです♪
10（月）	わかめごはん	○	とりにくのからあげ ポテトサラダ かきたまじる あおりんごゼリー 安芸中3－3 リクエスト こんだて	こめ　こめこ かたくりこ じゃがいも あおりんごゼリー	あげあぶら ノンエッグマヨ	とりにく ハム たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく　きゅうり たまねぎ えのきたけ	754 24.4 31.1	920 30.7 38.9	安芸中学校3年3組の「リクエスト献立」です。3年生は今日が最後の給食です。卒業おめでとうございます。
11（火）	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ビーフンサラダ のりスープ	こめ　さとう ビーフン	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり コーン えのきたけ	578 29.2 14.6	687 34.6 16.3	鉄分、ビタミン類が豊富な冬野菜と言えば何？答えは「ほうれん草」です。今日は「のりスープ」で大活躍です。
12（水）	たくあんとあぶらあげのごはん	○	ツナあえゆずふうみ こうやどうふのふくめに ぶんたん	こめ　さとう	ごま	あぶらあげ ツナ こうやどうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり　キャベツ ゆのす　たけのこ たまねぎ　えだまめ ほししいたけ たくあん　ぶんたん	582 23.5 18.0	693 27.7 20.6	高知県がほこる果物、「文旦」が登場です。安芸市の「大北　果樹園」さんからお届けいただきます。
13（木）	ごはん	○	ちぐさやき だいこんのおかかあえ ポトフ	こめ　さとう じゃがいも		たまご とりにく かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	618 28.9 20.0	741 34.3 23.0	今日は「食物せんいたっぷり献立」です。腸の働きを整える食物せんいは、第6の栄養素と呼ばれています。
14（金）	ちりめんどん	○	あげごぼうのごまがらめよせなべじる 毎月15日は「じゃこの日」	こめ　さとう かたくりこ はるさめ	ごま あげあぶら	とりにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう はくさい えのきたけ	548 23.5 14.2	654 27.6 15.9	毎月15日は「じゃこの日」。3月はちりめん丼です。揚げごぼうのごまがらめは、初めて登場です。お楽しみに♪
17（月）	ごはん	○	なすととりにくのあげにぐるに いちご 毎月17日は「なすの日」	こめ　さとう こめこ かたくりこ さといも	あげあぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　ぺいなす こんにゃく だいこん　ごぼう いちご	629 25.0 20.7	752 29.1 23.9	毎月17日は「なすの日」。米ナスと鶏肉を組み合わせ、ご飯のおかずにぴったりの料理に仕上げます。
18（火）	ごはん	○	さばのしょうがにおろしあえ すましじる 毎月19日は「食育の日」 和食	こめ　さとう		さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが　だいこん きゅうり　もやし ゆのす　はくさい しいたけ	572 28.2 18.0	675 32.9 20.0	毎月19日は「食育の日」。栄養満点の和食を食べて、午後からも元気にがんばりましょう。
19（水）	ごはん	飲むヨーグルト	とりにくとじゃがいものにものきりぼしだいこんのすのものてづくりカステラ カルシウムたっぷり	こめ　さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	とりにく たまご	のむヨーグルト こんぶ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ　ゆのす きりぼしだいこん キャベツ	630 19.5 13.2	773 23.2 16.7	手づくりカステラは、たくさんの量をまぜるのが大変。調理員さんがおいしくな～れと、がんばってくれます。
21（金）	おまめのドライカレー	○	かいそうサラダ ヨーグルトあえ	こめ　さとう カクテルゼリー	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそうミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　えだまめ にんにく　キャベツ きゅうり　コーン パイナップル　もも みかん　レーズン	663 25.9 22.3	803 30.5 26.4	3月の給食も今日が最後となりました。春休みも、3食きちんと食べて元気に新年度を迎えましょう。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。 アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。(産地が変わる場合もあります)

【安芸市産のたべもの】
こめ・ゆのす・なす
ピーマン

★3月の給食目標★「１年間をふりかえろう！」

給食の時間は、食事を通じてさまざまなことを学ぶことのできる時間です。正しい食べ方や食事のマナーを身につけ、相手を思いやる気持ちを持って楽しい給食時間を過ごせたでしょうか。1年間を振り返ってみましょう。

おいしい地域の食材を食べてもらうために、ふるさと納税活用事業を実施しています！

てあらい・うがい　ていねいに

心をこめてあいさつ・しっかりたべよう

♡かんしゃの気持ちも　わすれずに

【栄養量の基準】

	4年生	中学生
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21～33g	27～42g
脂質	14.4g～21.6g	18.4g～27.6g

◇ふるさと納税活用事業を実施しています。
ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。