

3月 給食献立表

2023年度 尾鷲市立賀田小学校

日	曜日	献立名	おもに熱ゆ力になる 	おもにからだをつくる 	おもに体の調子を整える 	
1	金	二色そばろ・ひなあられ 和風サラダ すまし汁	ごはん さとう あぶら ごま わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ わかめ とうふ かまぼこ だし(かつお・こんぶ)	きゃべつ きゅうり にんじん コーン えのき たまねぎ ねぎ	
4	月	かむかむDAY メンチカツ 切り干し大根の旨煮・みそ汁	ごはん パンこ こむぎこ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく あげてん あぶらあげ だし(かつお) みそ とうふ だし(かつお・こんぶ)	たまねぎ ナツメグ きりぼしだいこん にんじん しいたけ えのき なめこ ねぎ	
5	火	肉じゃが ごまネーズサラダ ひじきのふりかけ	ごはん じゃがいもこんにゃく さとう マヨネーズ ごま	のむヨーグルト ぶたにく あげてん だし(かつお・こんぶ) ちくわ ひじき かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん きゃべつ ほうれんそう	
6	水	ピビンバ はりはり漬け わかめスープ	ごはんこんにゃく ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しおこんぶ わかめ ベーコン	にんにく もやし ほうれんそう きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ	
7	木	おさかな給食 マダイカマの煮つけ おかか和え・豚汁	ごはん さとう	のむヨーグルト マダイ かつおぶし あぶらあげ ぶたにく みそ だし(かつお・こんぶ)	しょうが はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
8	金	ボークシチュー コールスローサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ ドレッシング マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	
11	月	ドライカレー オニオンスープ フルーツヨーグルト	ナン あぶら さとう カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく エリンギ もも(缶) みかん(缶)	
12	火	フーチャンプルー ハンサンスー カルピスゼリー	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ぶ はるさめ カルピス	のむヨーグルト たまご ハム かんでん	にんじん もやし ニラ きゅうり にんじん パイン(缶)	
13	水	湯豆腐の肉みそがけ 野菜の中華炒め	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ニラ きゃべつ もやし	
14	木	おさかな給食 ぶりのごまこしょう揚げ 大根サラダ・かきたま汁	ごはん こむぎこ くるごま ごま あぶら ドレッシング かたくりこ	のむヨーグルト ぶり ツナ かつおぶし たまご わかめ だし(かつお・こんぶ)	だいこん きゅうり にんじん えのき ねぎ	
15	金	菜めし 手羽のからあげ・ゆかりキャベツ みそ汁	ごはん かたくりこ あぶら ぶ	フルーツぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ だし(かつお・こんぶ)	なめしごはんのもと しょうが きゃべつ ゆかりこ だいこん コーン	
18	月	セルフハンバーガー ポテトフライ・コンソメスープ 青りんごゼリー	パンズパン さとう じゃがいも あぶら あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン あおりの	きゃべつ にんじん たまねぎ	
19	火	そつぎょうしょうしよじゅよしき 卒業証書授与式				
20	水	しゅんぶん ひ 春分の日				
21	木	中華風混ぜご飯 ナムル ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま ワンタン	のむヨーグルト やきぶた ぶたにく	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし はくさい ねぎ	

◆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた