



3月 給食献立表

令和5年度 尾鷲市学校給食センター

日	曜日	献立名	おもに熱や力になる おもちにからだをつくる	おもにからだをつくる おもちに体の調子を整える	おもにからだの調子を整える	
1	金	カレーうどん 揚げギョウザ 味かつお ひなあられ	ごはん うどん カレールウ かたくりこ あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ぎょうざ ふりかけ	たまねぎ にんじん ねぎ	
4	月	魚ごはん スパサラダ すまし汁 きざみたくあん	ごはん スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ きざみたくあん	
5	火	カレー フルーツミックス 福神漬	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ	
6	水	中華風混ぜごはん バンバンジー風サラダ わかめスープ	ごはん ごまあぶら ドレッシング はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ささみチャック わかめ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし えのき たまねぎ	
7	木	鯛の照り焼き ゆかりキャベツ 豚汁	ごはん さとう	のむヨーグルト たい ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ ゆかりこ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
8	金	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ エッグケアマヨネーズ	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	
11	月	二色そばろ 小松菜のごま和え すまし汁	ごはん あぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ	
12	火	ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ヨーグルト ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ	
13	水	ぶりのパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁	ごま ごまあぶら ばんこ マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぶり ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ きゅうり にんじん だいこん にんじん ねぎ	
14	木	わかめごはん ミートスパゲティ バリバリサラダ	ごはん あぶら スパゲティ さとう ポテトチップス あぶら さとう	のむヨーグルト わかめごはんのもと ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ トマトみず キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
15	金	から揚げ★ 和風サラダ ABCマカロニスープ	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	しょうが だいこん にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ベーコン	
18	月	ビビンバ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	もやし こまつな にんにく にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ	
19	火	卒業式				

◆ 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。

バランスよく食べましたか？

今年度も、もうすぐ終わりですね。右図に示すように、それぞれの働きをする5つのグループ（からだをつくる・からだの調子をととのえる・からだのエネルギーになる）から、かたよらないようにバランスよく食事をとることができましたか？3つの食品で、すべての栄養を満たすものではありません。いろいろな食品を組み合わせて食べることで、栄養が満たされ丈夫なからだがつくれるのです。5つのグループの中から、それぞれ食品を選び、すべてのグループがそろったようバランスよく食べることをこころがけましょう。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!

