

令和3年






# 3月の給食だより



高浜市立港小学校  
高浜南部幼稚園

こんだてめい 献立名		あかいろ しょくひん 赤色の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりいろ しょくひん 緑色の食品	エネルギー (kcal)
		ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう おぼろじる	ぎゅうにゅう おぼろ豆腐 あぶらあげ	ごはん	しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	702
	しおからあげ(2こ)	とりにく	でんぷん あぶら	しょうが にんにく	
	はりはりつけ	かつおぶし	さとう	きりぼしだいこん もやし にんじん	
	ごはん ぎゅうにゅう すいとんスープ(ガーダタン)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん すいとん ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい きくらげ しろねぎ いら にんにく しょうが	
きんぴらつくね(2こ)	とりにく	でんぷん さとう	たまねぎ ごぼう しょうが		
きのこのあまからいため	ベーコン	あぶら ごまあぶら さとう	ぶなしめじ たもぎだけ エリンギ たまねぎ えだまめ		
<p>かつみっか まつ <b>3月3日は「ひな祭り」</b></p> <p>～女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、いかまんじゅうなどを食べます～</p>					
3 水	ちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ まぐろ たまご	ごはん さとう	れんこん ごぼう にんじん えだまめ しいたけ	704
	ゆばいりすましじる	ゆば とりにく うめがたかまぼこ		たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん みつば	
	とうふとやさいのはながたおやき	とうふ とりにく	さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	
	いかまんじゅう		あずき こめこ さとう でんぷん もちごめ あぶら		
4 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クロスロールパン		719
	ホワイトシチュー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	
	オムレツ	たまご	さとう		
	フレンチハムサラダ	ハム かんてん	フレンチドレッシング マヨネーズ	キャベツ とうもろこし きゅうり	
5 金	ごはん ぎゅうにゅう いろどりピピンバ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	もやし ほうれんそう あかピーマン ぜんまい しいたけ きりぼしだいこん にんにく しょうが	619
	ちゅうかコーンスープ	ハム	じゃがいも でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	
	あいちのやさいはるまき	とりにく	こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ れんこん にんじん	
	<p>「かみかみ」 こんだて 献立 ～よくかんで食べよう～</p>				
8 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしろみそじる	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ しろみそ	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	648
	おこのみやき	とりにく	でんぷん さとう	キャベツ しょうが	
	かみかみたくあんあえ		マヨネーズ	キャベツ もやし たくあん	
	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	むぎごはん こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	
はるいろスープ	ウインナー	あぶら	にんじん かぶ キャベツ セロリ ブロッコリー とうもろこし		
いかクリスピー	いか	でんぷん こむぎこ さとう あぶら			
<p>「まごわやさしい」 こんだて 献立 ～食べて健康な体をつくろう～</p>					
10 水	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのすきやき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく(あいちけんさん) やき豆腐	ごはん こんにやく ぶ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ たけのこ スナックえんどう	644
	しいらのあまずあんかけ	しいら	さとう でんぷん		
	だいずサラダ	だいず かんてん	ごまドレッシング	キャベツ れんこん	

献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	I礼ギ- (kcal)	
	みんなのちにく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとな るたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの		
11 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう ようふうマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	こがたロールパン マカロニ あぶら	609	
	チリコンカン	ウインナー あかいはんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ だいず	じゃがいも さとう あぶら たまねぎ にんにく トマト		
	かぼちゃコロッケ	とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら		かぼちゃ たまねぎ
	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん さとう ごまあぶら		しろねぎ ねぎ たけのこ はくさい きりぼしだいこん にんにく しょうが
12 金	にくだんごとはるさめのスープ	にくだんご なるとまき	はるさめ あぶら ごまあぶら	627	
	ショウロンボウ(2こ)	ぶたにく	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ		にんじん チンゲンサイ たまねぎ いら きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが
	 <b>卒業のお祝い献立</b> 				
15 月	<b>〜もち米にあずきを混ぜて炊いた「赤飯」は、お祝いの時に食べられます〜</b>				
	せきはん(ごま油) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せきはん ごま	571	
	さくらのすましる	とうふ さくらがたかまぼこ おいわいかまぼこ			にんじん みつば だいこん たまねぎ えのきたけ
	れんこんサンドフライ	とりにく	パンこ でんぶん あぶら		れんこん たまねぎ しいたけ
	こうはくゆかりあえ	まぐろ			はくさい にんじん ゆかりこ
おいわいいちごゼリー	とうにゅう だいずこ	さとう あぶら	いちご		
16 火	 <b>ベジ食べる給食の日</b>  <b>「キャベツ」</b> 				
	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なまクリーム	ごはん じゃがいも あぶら	673	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	さとう でんぶん		たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ トマト
はるやさいとまめのいろどりサラダ	あかいはんげんまめ だいず ひよこまめ あおえんどうまめ	コーンクリームドレッシング	なばな <b>キャベツ</b> とうもろこし		
17 水	<b>〜6年生最後の給食〜</b>				
	とりめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さとう	785	
	ふわふわたまごのかきたまじる	たまご かまぼこ とうふ	ふ でんぶん		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
	しろみざかなフライ	ほき	こめこ あぶら		
やきプリンタルト	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ マーガリン さとう			
18 木	みそバターコーンラーメン (ちゅうかめん ラーメンスープ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なるとまき しろみそ あかみそ とうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さとう バター	599	
	やきぎょうざ(2こ)	ぶたにく	こむぎこ さとう		たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし
	こうみサラダ	まぐろ	こうみちゅうがドレッシング		キャベツ たまねぎ いら しょうが きりぼしだいこん もやし きゅうり
19 金	 <b>毎月19日は『食育の日』</b> 				
22 月	<b>〜1〜5年生最後の給食〜</b>				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	706	
	マーボーあつあげ	ぶたひきにく とりひきにく だいず なまあげ あかみそ	さとう ごまあぶら あぶら でんぶん		たまねぎ にんじん トマト エリンギ チンゲンサイ にんにく しょうが
	やさしいしゅうまい(2こ)	たら	パンこ こむぎこ さとう		たまねぎ えだまめ にんじん エリンギ ぶなしめじ しょうが ひらたけ
さっぱりちゅうかいため		でんぶんめん あぶら ごまあぶら	もやし トウモロコシ しょうが とうもろこし にんにく		

おしらせ ☆6年生は17日、1〜5年生は22日で給食終了です。 15回(6年生:13回)  
☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

**旬の野菜をおいしく食べよう ベジ食べる給食の日**  
**3月の旬の野菜は「キャベツ」です**

キャベツは冬と春が旬の野菜です。冬キャベツは固く、煮込むと甘みが出るので、ロールキャベツなどの煮込み料理に適しています。一方、春キャベツは、やわらかく、水分が多いので、サラダなどの生で食べる料理に適しています。

**3月23日から給食はありませんが、一日3食**  
**バランスよく食べ、規則正しい生活を送りましょう。**  
**新年度の給食は4月13日から始まります。**  
**楽しみに待っていてください。**