

# 令和3年度 3月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



筑前町立三輪小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ぶくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	火	<b>【筑前和食の日】</b> むぎごはん	とんかつ きりぼしだいこんのいために さけだんごのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう パンこ	てんぷら ぶたにく さけ あつあげ みそ わかめ たらすりみ	こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん	679	21.7	2.6
2	水	<b>【行事食:ひな祭り】</b> ちらしずし ひなあられ	さばのゆずみそに おかかあえ すましじる	こめ さとう なまふ ごま でんぷん ひなあられ こめこ	とりにく さば とうふ わかめ みそ かつおぶし たまご	ほししいたけ にんじん ごぼう きぬさや キャベツ きゅうり ねぎ えのきだけ ちくぜんひめす たまねぎ	650	26.4	2.5
3	木	ミルクパン	スパゲティナポリタン クロダマルサラダ りんご	パン あぶら スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ウインナー ツナ クロダマル わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト コーン きゅうり りんご	658	25.3	3.0
4	金	<b>お べ ん と う</b>							
7	月	むぎごはん	ふわふわおやこに おひたし いちご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	とりにく とうふ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ いちご キャベツ なばな ちくぜんひめす ねぎ	604	28.9	2.0
8	火	むぎごはん	やきにくふういため はるまき ちゅうかうコーンスープ	こめ むぎ でんぷん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぶたにく こめみそ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ コーン チンゲンサイ えのきだけ しょうが	698	21.6	2.2
9	水	ごはん	さんまのしおやき キャベツのごまあえ ちゃんこなべ	こめ ごま さといも でんぷん	さんま とりにく とうふ	キャベツ もやし にんじん いら はくさい しめじ しょうが ごぼう ねぶかねぎ れんこん たまねぎ	619	21.7	2.6
10	木	しょくパン	しろみぎかなのフライ ポテトサラダ ミネストローネ	パン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン メルルーサ ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり パセリ	688	20.6	2.5
11	金	ごはん	ヤンニョムチキン ほうれんそうともやしのナムル しるビーフン	こめ こむぎこ ごま でんぷん ビーフン さとう あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ チンゲンサイ しょうが しめじ	676	28.0	1.6
14	月	わかめごはん	あつやきたまご こまつなのこんぶあえ しちさいじる プリン	こめ でんぷん じゃがいも さとう	たまご あぶらあげ とりにく みそ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな だいこん コーン かんぴょう ごぼう	659	21.7	2.3
15	火	むぎごはん	マーボーどうふ バンバンジーサラダ デコポン	こめ むぎ ごま あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	とうふ ぎゅうにく ぶたにく とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり もやし はっさく	656	28.6	2.0
16	水	ピタパン	ぎゅうにくのハーベキューソースいため ワンタンスープ ヨーグルト	ピタパン さとう ワンタン あぶら	ぎゅうにく ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし りんご こまつな しょうが えのきだけ ブロッコリー	662	27.2	2.8
17	木	<b>【行事食:卒業祝い】</b> せきはん	とりにくのてりやき げんきサラダ すましじる	こめ もちごめ さとう ごま ごまあぶら	とりにく あずき わかめ ロースハム こんぶ とうふ かつおぶし かまぼこ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが コーン ねぎ えのきだけ にんじん	663	30.0	3.0
18	金	<b>そつぎょうしき ☺6年生のみなさんご卒業おめでとございます☺</b>							
22	月	ごはん	にくどうふ れんこんのマヨネーズサラダ いりこアーモンド	こめ さとう アーモンド ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ツナ きなこ とうふ いりこ ひじき	チンゲンサイ たまねぎ コーン れんこん こんにゃく にんじん ねぶかねぎ えのきだけ キャベツ あかピーマン	649	27.8	2.0
23	火	ごはん	ドライカレー ハムサラダ ムース	こめ あぶら ムース	ぎゅうにく ぶたにく ハム だいず ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり トマト	704	25.6	1.3

※食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。



3月のこんだてより

行事食:ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願う節句です。赤・白・緑の三色のひしもちやまぐりのお吸い物などをいただきます。  
給食では、3月2日に、筑前ひめ酢を使った『ちらし寿司』や手まり麩が入った『すまし汁』、ひなあられが出ます。ひなあられは、もともとひしもちを小さくくんで煎ったものがはじまりだそうです。

行事食:卒業祝い

赤飯は、昔からお祭りやお祝いごとなどに食べる風習があります。赤い色には、魔よけの力があるからとされていました。  
17日に、お祝いの献立、赤飯にしています。

1年間ありがとう!

今年度の給食も3月23日で終了します。給食を通して、みんなのうれしい笑顔がたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま。」の声、からっぽになった食缶をみるのが、栄養士、調理員の大きな励みになっています。これからも、みなさんのすこやかな成長を願っています。