



# 3月 学校給食献立表

令和2年度発行  
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 食塩	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 食塩
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
1月	牛乳 ごはん 春雨炒め シャキッとポテトの 中華あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ	こめ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	781 kcal 27.6 g 2.2 g	18木	牛乳 古代米ごはん さわらの照り焼き 菜の花あえ ゆめまる汁	さくら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな なばな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ くろまい さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	747 kcal 31.8 g 2.7 g
2火	牛乳 ちらしずし コメカラ わけぎのぬた 豆腐汁 紅白大福	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	わけぎ にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	ちらしずし こめ さとう こうはくだいふく	あぶら	821 kcal 32.9 g 3.5 g	19金	牛乳 ごはん 豚じゃが ツナあえ	ぶたにく さつまあげ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう		755 kcal 28.5 g 1.9 g
3水	牛乳 バターパン ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン じゃがいも さとう	あぶら	820 kcal 34.4 g 3.9 g	22月	牛乳 ピビンパ (ごはん ピビンパの具: 肉と野菜) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし しいたけ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう ワンタン	ごまあぶら ごま	764 kcal 29.1 g 2.5 g
4木	牛乳 ごはん さばの塩焼き おひたし 八方汁	さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく	こめ じゃがいも	あぶら	739 kcal 32.8 g 2.1 g	23火	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め 三色あえ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しめじ たけのこ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	765 kcal 33.1 g 2.0 g
5金	牛乳 赤飯 豚カツ 華やかあえ 赤だし お祝いいちごゼリー	とにかつ とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	せきはん さとう おいおい いちごゼリー	あぶら	802 kcal 30.0 g 2.6 g	24水	牛乳 リッチパン パスタのトマトソース煮 海藻サラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	リッチパン スパゲティ さとう	あぶら	823 kcal 32.4 g 3.9 g
8月	牛乳 チキンカレーライス (ごはん チキンカレー) チーズサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	780 kcal 26.9 g 3.0 g	25木	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ けんちん汁	ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな あかしそ にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ てんぷらこ	あぶら ごまあぶら	726 kcal 25.4 g 2.4 g
9火	牛乳 そぼろごはん (ごはん そぼろごはんの具) ししゃもの天ぷら わかめの酢の物	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも てんぷら ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	860 kcal 31.4 g 2.6 g	*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは いも類に分類されますが 体内の動きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。								
10水	牛乳 黒糖パン ローストチキン香草風味 春キャベツのサラダ コーンチャウダー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	840 kcal 33.4 g 3.4 g	<h3>3月の給食では……</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>ひなまつり行事食</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>【はまぐりの吸い物】</b> はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻とし かびつたりあわないことから、よい出会 いがあり、幸せに過ごせるようにとの願 いが込められています。</p> </div> </div>								
11木	<h2>卒業式</h2>								<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>いただき ま〜す!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>【ひしもち】</b> ひしもちの三色には意味が あります。 赤…魔除け…桃の花 白…清浄…雪 緑…健康…新緑・新芽</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>【ひなあられ】</b> ひなあられの色(赤・緑・黄・白)は、 四季(春・夏・秋・冬)を表現してい ます。一年を通して幸せであるように 願いが込められています。</p> </div> </div>								
12金	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とし 根菜のマヨネーズあえ	こうやとうふ とりにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん れんこん	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	795 kcal 31.5 g 2.2 g	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">季節の食べ物</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>さわら</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>わけぎ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>キャベツ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>いちご</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>なばな(菜の花)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>白ねぎ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ねぎ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>はっさく</p> </div> </div> </div>								
15月	牛乳 ごはん すき焼き 小松菜のおかかあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい こんにゃく しめじ しろねぎ キャベツ	こめ さとう		737 kcal 26.3 g 2.1 g									
16火	牛乳 ごはん マーボー大根 ハンサンスー	ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	784 kcal 28.1 g 2.8 g									
17水	牛乳 コッペパン マーガリン 鶏肉と野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム みかん もも パインアップル	コッペパン じゃがいも	マーガリン	821 kcal 28.8 g 2.9 g									

給食でいただく

### 3月の東広島産食材

米 …八本松町  
あきさかり

小松菜    ねぎ

れんこん    白ねぎ

ほうれん草