



# 3月 学校給食献立表

令和3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塩分
		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火	牛乳 チキンカレーライス ごはん チキンカレー はっさくのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	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 はっさく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	732 kcal 25.2 g 3.0 g
2水	牛乳 リッチパン パスタのミートソース煮 ハムサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	リッチパン スバゲティ さとう	あぶら	786 kcal 30.8 g 3.1 g
3木	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 たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 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	748 kcal 31.5 g 2.1 g
4金	卒業お祝い献立 牛乳 豚カツ 華やかあえ 春のすまし汁 お祝いゼリー	とんカツ とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	キャベツ とうもろこし えのきたけ だいこん	せきはん さとう おいわいゼリー	あぶら	735 kcal 24.6 g 2.3 g
7月	牛乳 ごはん ひろしま揚げ揚げちくわ ごまあえ 豚汁	ちくわ ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ てんぷらこ さとう さといも	あぶら ごま	735 kcal 25.2 g 2.9 g
8火	牛乳 ごはん 中華風うま煮 もやしのナムル チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	きくらげ たまねぎ たけのこ もやし とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	721 kcal 29.8 g 2.2 g
9水	牛乳 セルフバーガー 丸型横割りコッペパン ハンバーグのケチャップソース ゆで野菜 ひよこ豆のスープ	ハンバーグ ベーコン ひよこまめ	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	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	723 kcal 29.8 g 3.5 g
10木	卒業式							
11金	牛乳 ごはん すき焼き 小松菜のおかかあえ	ぎゅうにく 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		716 kcal 26.0 g 2.1 g
14月	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き しそひじきあえ かきたま汁	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう しそひじき	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	745 kcal 31.1 g 2.3 g
15火	牛乳 ごはん 五目煮 キャベツの甘酢あえ	とりにく がんもどき だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん しいたけ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう		740 kcal 31.2 g 2.1 g
16水	牛乳 バターパン じゃがいものミルク煮 コールスローサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース 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	バター あぶら	780 kcal 28.9 g 3.3 g
17木	牛乳 ごはん さわらの香味だれかけ 菜の花あえ ゆめまる汁	さわら 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 しめじ たまねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	722 kcal 32.4 g 2.5 g

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塩分
		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	
18金	牛乳 豚丼 ごはん 豚丼の具 おこめんとわかめの酢の物	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ	こめ さとう でんぷん おこめん		749 kcal 28.0 g 2.0 g
21月	春分の日							
22火	牛乳 ビビンバ ごはん ビビンバの具(肉) ビビンバの具(野菜) ワンタンスープ	ぎゅうにく 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 ぜんまい 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	749 kcal 29.4 g 2.9 g
23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 うすらたまご	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 パインアップル もも	コッペパン じゃがいも	マーガリン	771 kcal 32.3 g 2.7 g
24木	牛乳 ごはん 春雨炒め 中華サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	713 kcal 27.1 g 2.0 g
25金	牛乳 ごはん ホキのパーベキューソース そえ野菜 コンソメスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん パセリ	りんご にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	727 kcal 26.9 g 2.3 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(5群)に分類されますが 体内の働きで「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。

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子供の間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳(じょうし)のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる習慣があります。

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。

- 金曜日の次は？
- おなかの反対側。
- 手で皮をむいて食べる果物。
- まさかりかきで熊にまたがる力持ち。
- 暗くなってきたよ。

### 朝食と学力テスト

朝食を毎日食べる人の方が、毎日食べない人に比べ、学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう。