



# 3月 献立予定表



【献立のねらい】「一年間を振り返る」というねらいで、食べ慣れた献立・春を感じる食材（キャベツ、いちごなど）を取り入れた献立										
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き						その他 調味料	一口メモ 【今月のみやこ町産予定】 いちご キャベツ ねぎ アスパラガス ほうれん草 大根 チンゲンサイ 小松菜 白ねぎ 人参 ケール 白菜 春菊 ごぼう しょうゆ 米
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂		
2 (月)	麦ごはん	中華丼△ ミニシューマイ△② 春雨の酢の物△	豚肉 いか シューマイ (豚肉・鶏肉)	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ 椎茸 きくらげ 筍 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 てん粉 春雨	菜種油 ごま ごま油	かつお 伊豆 みりん 中華スープ 酒 しょうゆ 塩 酢	<div data-bbox="1837 528 1984 569" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひなまつり</div>  <p>3月3日は「桃の節句」 です。健康と幸せを願う行事 です。「ひな人形」や「桃 の花」を飾り、「ひしもち」や 「ひなあられ」「はまぐりのお 吸い物」などをいただき 祝います。</p> <div data-bbox="1759 1015 2055 1053" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給食時間ふりかえりチェック</div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を している</li> <li><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけている</li> <li><input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方をしている</li> <li><input type="checkbox"/> 地域の地場産物を 知っている</li> <li><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べている</li> </ul>
3 (火)	散らし寿司△	【3日：ひなまつり】 サーモンフライ△ 白菜のおかか和え△ 若布のすまし汁△ ひなあられ	サーモンフライ(鮭) 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 若布	人参 春菊 ほうれん草	ごぼう 椎茸 れんこん 枝豆 白菜	米 砂糖 ひなあられ	揚げ油	酢 酒 しょうゆ かつおだし みりん 昆布だし 塩	
4 (水)	ごはん	鯖みそオイル焼き キャベツのごま和え△ けんちん汁△	鯖みそオイル焼き (鯖) 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう ひらたけ こんにゃく キャベツ	米 砂糖	ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	
5 (木)	麦ごはん	♪カツカレー(トンカツ△・カレー△) こまつなサラダ△	トンカツ(豚肉) 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋	カレールウ 揚げ油 ノンエッグ マヨネーズ	かつお ウスターソース こしょう 塩 酢 しょうゆ	
6 (金)	パン パン△▲	♪照焼きチキン△ ♪海藻サラダ 洋風卵スープ△□ アーモンドフィッシュ△	卵 鶏肉	牛乳 海藻 いりこ	ケール 人参	玉ねぎ えのきたけ 生姜 コーン キャベツ 大根	パン てん粉 砂糖	アーモンド	かつお 伊豆 コンソメ 酒 鶏がらスープ みりん しょうゆ こしょう 青じそドレッシング 塩	
9 (月)	ゆかりごはん	鯖フライ△ 小松菜のごま和え△ 豆腐のすまし汁△ ♪ムース▲	鯖フライ(鯖) 豆腐	牛乳	人参 ねぎ しそ 小松菜	しめじ キャベツ	米 麦 砂糖 ムース(砂糖)	揚げ油 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	
10 (火)	麦ごはん	♪親子丼△□ 子持ちししゃも② 即席漬け△	鶏肉 卵	牛乳 子持ちししゃも 昆布	春菊 人参	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 キャベツ 大根	米 麦 てん粉 砂糖		昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ	
11 (水)	ごはん	ハンバーグ和風ソース△ ひじきの炒め煮△ キャベツのみそ汁	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 豆腐 みそ 大豆 天ぷら 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	えのきたけ 生姜 キャベツ れんこん 椎茸 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 てん粉	菜種油	いりこだし しょうゆ 酒 塩	
12 (木)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>桜</span> <span>卒業式</span> <span>桜</span> </div> <p style="text-align: center;">3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます</p>									
13 (金)	ミルク 食パン△▲	照焼き肉団子③ コールスロー 白菜のクリームスープ▲	照焼き肉団子 (鶏肉・豚肉) 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ レモン	パン じゃが芋 ノンスターチ	ノンエッグ マヨネーズ	かつお 伊豆 こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ	
16 (月)	麦ごはん	麻婆豆腐△ きびなごカリカリフライ③ チンゲンサイの中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 きびなごカリ フライ(きびなご)	人参 ねぎ チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 麦 てん粉 砂糖	菜種油 揚げ油 ごま油	かつお しょうゆ 豆ばんじあん 酢	
17 (火)	ごはん	いわしみぞれ煮△ キャベツのしそひじき和え△ かき玉汁△□	いわしみぞれ煮 (いわし) 卵	牛乳 しそひじき佃煮	ねぎ ほうれん草 人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 てん粉		昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ	
18 (水)	ごはん	じゃがいもの旨煮△ シイラフライ△ アスパラガスのごま和え△	シイラフライ (シイラ) 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 アスパラガス ほうれん草	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 揚げ油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩	
19 (木)	麦ごはん	【食育の日：いちご】 ハッシュドポーク△ ツナとごぼうのソテー△ いちご入りフルーツミックス	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう みかん 桃 いちご	米 麦 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル ハヤシロ ごま ごまドレッシング	かつお 伊豆 かつお デミグラスソース 酒 ウスターソース しょうゆ	
23 (月)	ごはん	野菜入り玉子焼き△□ 金平ごぼう△ 豆乳入り豚汁	玉子焼き(卵) 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 牛肉	牛乳	人参	生姜 白ねぎ 大根 白菜 こんにゃく ごぼう	米 じゃが芋 砂糖	ごま油	昆布だし 酒 しょうゆ	
3月分平均栄養価		エネルギー	752kcal	たんぱく質	14.6%	脂肪	27.0%			
栄養基準値			830kcal		13~20%	エネルギー比	20~30%			

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

\*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

\*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

\*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。



毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

### いちご

みやこ町では、福岡県の特産品である「あまおう」がつくられています。

「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字から「あまおう」という名前がつけました。ビタミン C が豊富に含まれています。



【みんなで食事をしよう】食事を共にすることで、コミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友達と一緒に食事をしましょう。1人で食べることを「孤食」といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

<p><b>孤食</b></p>  <p>1人で食べること</p>	<p><b>個食</b></p>  <p>複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと</p>	<p><b>子食</b></p>  <p>子どもだけで食べること</p>	<p><b>小食</b></p>  <p>ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p>	<p><b>固食</b></p>  <p>同じものばかり食べること</p>	<p><b>濃食</b></p>  <p>濃い味つけのものばかり食べること</p>	<p><b>粉食</b></p>  <p>パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------