



3月予定献立表(B)



大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ゆかりごはん		うま塩だんご汁 ちくわの磯辺揚げ	ごはん やせうま さといも てんぷら粉 サラダ油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ちくわ あおのり	ゆかり 人参 ごぼう 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	747	27.8
4	火	黒砂糖パン		チキンと里芋のクリームシチュー 小松菜とひじきのソテー	黒砂糖パン サラダ油 さといも 薄力粉 パター 雑穀 砂糖	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ ベーコン ひじき	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 小松菜 コーン	816	32.1
5	水	ごはん		ハッシュドビーフ 大根と三つ葉のサラダ 産給の日	ごはん サラダ油 アーモンド オリーブ油 砂糖	牛乳 牛肉 シュレッドチーズ ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム トマト トマトジュース にんにく 大根 みつば コーン かぼす	754	29.6
6	木	コッペパン		ウインナー入り野菜スープ ローストンカツのソースかけ キャベツソテー お祝いデザート	コッペパン じゃがいも サラダ油 クレープ(米粉・砂糖)	牛乳 ウインナー トンカツ(豚肉) クレープ(豆乳)	大根 人参 玉ねぎ パセリ コーン トマトピューレ キャベツ	913	31.6
7	金	卒業式							
10	月	ごはん		大分ねぎのうま塩卵スープ にら豚	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油 砂糖	牛乳 卵 高野豆腐 豚肉	人参 ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ もやし にら	671	31.4
11	火	背割りパン		ラビオリスープ スラッビー・ジョー	コッペパン ラビオリ(小麦粉) じゃがいも サラダ油 パン粉	牛乳 ラビオリ(豚肉) ベーコン 豚肉 豚レバー 牛肉 大豆ミート	にんにく しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト	759	36.2
12	水	ごはん		具だくさんみそ汁 あじ開きのバリバリ揚げ ごぼうとツナのごまヨネーズ	ごはん じゃがいも サラダ油 ごま ヨネーズ(卵なし)	牛乳 高野豆腐 みそ あじ ヲナ	玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ かぼす ごぼう コーン	735	28.6
13	木	コッペパン		ちゃんぽん 焼売(2個) レーズンクリーム	コッペパン ちゃんぽんめん サラダ油 ごま油 レーズンクリーム	牛乳 かまぼこ 豚肉 しゅうまい(鶏肉・豚肉)	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ きくらげ コーン	728	31.2
14	金	ごはん		ポークカレー 切干大根のソテー ヨーグルト	ごはん サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ロースハム ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ りんごピューレ 切干大根 小松菜	764	29.9
17	月	ごはん		根菜のごまキムチ汁 いわしのみぞれ煮 キャベツとわかめの和え物	ごはん じゃがいも ごま サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわし わかめ ヲナ	人参 ごぼう ねぎ キムチ かぼす キャベツ ブロッコリー	728	32.2
18	火	コッペパン		あざりとじゃがもちのスープ 白身魚のプロヴァンサルソース	コッペパン じゃがいももち サラダ油 オリーブ油 砂糖	牛乳 あざり ベーコン たら	しめじ 人参 キャベツ チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ トマト	743	25.9
19	水	ごはん		厚揚げのごまみそ煮 こまつな(小松菜とツナ) サラダ フルーツムース	ごはん サラダ油 砂糖 ごま フルーツムース	牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ みそ ヲナ	しょうが 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん 干しいたけ 小松菜 コーン かぼす	761	30.1
21	金	ごはん		中華丼の具 大豆と小魚の揚げ煮	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 さつまいも 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆 いりこ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜	811	35.4
24	月	ごはん		けんちん汁 千草焼き 手作りひじきふりかけ	ごはん サラダ油 さといも 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ 千草焼き(卵) ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ	人参 大根 ごぼう 白菜 干しいたけ ねぎ 梅	681	29.8
25	火	ミルクパン		和風きのこスパゲティ ほうれん草のミモザ和え	ミルクパン スパゲティ サラダ油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつおぶし 炒り卵	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし	773	33.0

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食ひろば



日に日に春の訪れが感じられるようになりました。

早いもので学年最後の月です。

今年度はどんな一年でしたか？すききらいなく、マナーを守って食べることができたでしょうか？毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。

受験応援メニュー



受験生の皆さんが強い自信をもって受験に臨めるよう、3月1週目の献立にゲン担ぎの食べ物を取り入れました。今までの成果を十分発揮できるよう、体調を整えて試験の日を迎えましょう。応援しています！

A：4日(火) B：6日(木)

・ウインナー入り野菜スープ
(ウインナー→Winner(勝者)の発音に似ている)

・とんかつ
(とんとん(豚豚) 拍子で勝てますように…)

A：6日(木) B：4日(火)

・チキンと里芋のクリームシチュー
(里芋は土の力(どりよく)で味が決まる。努力が実りますように…)

・小松菜とひじきのソテー
(小松菜の野菜言葉は「吉報」。小松菜を食べて吉報を待ちましょう！)

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



サシキュー
おおいた産給の日

今月の食材は…「みつば」

A：3日(月) B：5日(水)

ごはん・牛乳・
ハッシュドビーフ・大根とみつばのサラダ

3月8日は「みつばの日」

大分市は、みつばの産地です。おもに明治・高田・松岡・戸次地区で栽培されています。みつばは、緑色の濃い緑黄色野菜の一つで、目の働きを良くしたり、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAがたくさん含まれています。



おおいた和牛無償提供 A：3日(月) B：5日(水)

今月のハッシュドビーフには大分県のブランド牛「おおいた和牛」を使用します。食材は県から無償提供されます。味わって食べましょう。

