



3月予定献立表(A)



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	エネルギー価 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
3	月	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	605 754	24.6 29.6
4	火	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(はばたき小・中)	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	640 818	25.1 30.4
5	水	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	624 747	24.4 27.8
6	木	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 お祝いデザート(中学校)	黒砂糖パン サラダ油 さといも 薄力粉 バター 雑穀 砂糖 (クレープ(米粉・砂糖))	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ ベーコン ひじき (クレープ(豆乳))	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 小松菜 コーン	707 911	26.4 33.3
7	金	もち ごはん		鶏ごぼう汁 フルーツ豆腐白玉	ごはん たくあん 砂糖 サラダ油 ごま 白玉粉	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	たくあん キムチ ねぎ にんにく ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく ねぎ もも バイン みかん	631 781	24.3 29.0
*中学校は卒業式のため 給食はありません									
10	月	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マヨネーズ	ごはん じゃがいも サラダ油 ごま マヨネーズ(卵なし)	牛乳 高野豆腐 みそ あじ ツナ	玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ かぼす ごぼう コーン	609 734	25.3 28.6
11	火	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	573 728	25.1 31.2
12	水	ごはん		ボークカレー 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	627 764	25.7 29.9
13	木	背割り パン		ラビオリスープ スラッピー・ジョー	コッペパン ラビオリ(小麦) 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	574 759	28.4 36.2
14	金	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 粉 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	541 671	26.2 31.4
17	月	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	657 811	29.5 35.4
18	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 ほうれんそう もやし	576 773	25.7 33.0
19	水	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	567 681	25.7 29.8
21	金	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 お祝いデザート(野津原小)	ごはん じゃがいも ごま サラダ油 砂糖 (クレープ(米粉・砂糖))	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわし わかめ ツナ (クレープ(豆乳))	人参 ごぼう ねぎ キムチ かぼす キャベツ ブロッコリー	605 728	28.3 32.2
24	月	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 ツナ	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	624 761	25.3 30.1
25	火	コッペパン		あさりとしゃがもちのスープ 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 あさり 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	559 743	20.4 25.9

*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。