

### 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	中学校 エネルギー たんぱく質
1	金	麦ごはん		カツカレー おつかあえ お祝いデザート (いちごクレープ)	ごはん 押し麦 ロースとんかつ(パン粉) サラダ油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) いちごクレープ	牛乳 ロースとんかつ(豚肉) かつおぶし	玉葱 人参 セロリ トマト 生姜 にんにく りんごビュレ ブロッコリー カリフラワー	905 25.1
4	月	ごはん		里芋と白菜の味噌汁 鶏のレモン揚げ	ごはん 里芋 でんぶん 砂糖 油	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉	えのきたけ 人参 白菜 ねぎ レモン果汁	750 31.3
5	火	横割り 丸コッペ パン		ラビオリスープ 照り焼きチキンパティ キャベツソテーパン用	コッペパン ラビオリ(小麦粉) サラダ油	牛乳 ラビオリ(鶏肉 豚肉) ベーコン 鶏肉 てりやきチキンパティ (鶏肉)	にんにくしめじ 玉葱 人参 コーン キャベツ	809 36.6
6	水	ごはん		うま塩だんご汁 赤魚の南蛮漬け	ごはん やせうま 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 赤魚	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ 玉葱 パセリ	745 30.9
7	木	黒砂糖 パン		白菜と白ネギの味噌シチュー ホキ青さフライ	黒砂糖パン 小麦粉 オリーブ油 ホキ青さフライ(パン粉)	牛乳 鶏肉 みそ 生クリーム ホキ青さフライ(ホキ)	白菜 人参 白ねぎ 玉葱 マッシュルーム えだまめ ホキ青さフライ(あおさ)	840 35.7
8	金	源兵衛 さん ごはん		けんちん汁 みつばとツナのサラダ 源兵衛さんごはん(具)	ごはん 油 里芋 マヨネーズ(卵なし) 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ ツナ	人参 大根 ごぼう 白菜 椎茸 ねぎ キャベツ コーン みつば グリンピース	736 27.7
11	月	ごはん		ハヤシライス(チーズ入り) ほうれん草のミモザ和え	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 牛肉 チーズ 卵	玉葱 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 ほうれん草	775 30.9
12	火	コッペ パン		野菜スープ煮 肉詰めビーマンフライ	コッペパン じゃがいも 油 肉詰めビーマンフライ (パン粉)	牛乳 ベーコン 肉詰めビーマンフライ (豚肉 鶏肉)	玉葱 キャベツ しめじ 人参 パセリ コーン 肉詰めビーマンフライ (ビーマン 玉葱)	833 31.7
13	水	ごはん		粉高野汁 さばのゆず味噌煮	ごはん	牛乳 卵 高野豆腐粉 豆腐 かまぼこわかめ さばゆずみそ煮(さば)	えのきたけ 玉葱 人参 ほうれん草 ねぎ	709 27.7
14	木	コッペ パン		クリームスープパスタ 白身魚のバジルマヨ焼き	コッペパン 卵 小麦粉 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉	牛乳 どり肉 ベーコン チーズ 生クリーム ホキ	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 バジル にんにく	891 41.7
15	金	ごはん		おでん 野菜サラダゆずドレッシング	ごはん 里芋 砂糖 オリーブ油	牛乳 牛肉 さつまあげ ちくわ 厚揚げ うずら卵 昆布 みそ ロースハム	こんにゃく 大根 人参 きゅうり キャベツ コーン ゆず果汁	719 29.1
18	月	ごはん		にらと春雨の中華炒め ぎょうざ 一食かぼすポン酢 かぼすヨーグルト	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま油 ぎょうざ(皮)	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 かぼすヨーグルト ぎょうざ(豚肉)	にんにくしょうが 椎茸 玉葱 たけのこ 人参 キャベツ にら ぎょうざ(キャベツ)	814 32.1
19	火	ミルク パン		ポークビーンズ かみかみサラダ	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし) アーモンド	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	えだまめ 玉葱 人参 マッシュルーム にんにく トマトジュース ごぼう コーン きゅうり かぼす果汁	874 37.2
21	木	コッペ パン		あさりチャウダー ほうれん草オムレツ トマトソース	コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	牛乳 あさり ベーコン チーズ オムレツ(卵)	玉葱 コーン 人参 クリームコーン パセリ トマト トマトビュレ オムレツ(ほうれん草)	797 30.9
22	金	ごはん		中華風コーンスープ ピビンバ(切千大根)	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 卵 牛肉 みそ	干し椎茸 玉葱 人参 ほうれん草 にんにく クリームコーン もやし 切り干し大根	690 28.9
25	月	ごはん		ふわふわ丼 具 チップサラダ	ごはん 麩 砂糖 でんぶん さつまいも 油 ごま油 ごま	牛乳 牛肉 卵	玉葱 人参 ねぎ 干し椎茸 ごぼう ブロッコリー キャベツ きゅうり	770 29.5

\*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



## 食生活をふりかえろう

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

### 1年間どのような食生活を送りましたか?

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- ② 一日3食、きちんと食べましたか?
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか?
- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか?



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか?
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか?
- ⑩ 感謝して食べることができましたか?
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか?



【源兵衛さんごはん 牛乳 けんちん汁 みつばとツナのサラダ】

A・・・6日 B・・・8日

源兵衛さんごはんは、干し椎茸をたくさんつけた混ぜご飯です。サラダには大分市産のみつばをたっぷり使っています。

#### 給食レシピ

材料	分量(一人分)
みつば	5g
キャベツ	50g
ツナ	15g
コーン	15g
にんじん	10g
エッグケア	8g
マヨネーズ	

#### みつばとツナのサラダ

##### 作り方

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにする  
みつばは3cmくらいに切る
- ②①をさっとボイルし冷水中で冷却する。
- ③水気をしぼって、コーン、マヨネーズ、こしょう(お好みで)と和える。

みつばには、ビタミンAやビタミンC、鉄分などのミネラルも多く含まれます。

