



2024年

3月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
 ひしもちの意匠 みどり しろ もも いろは、雪の下から新芽が芽吹いて、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。 		 ご卒業おめでとうございます  主に徳島県でとれる「すだち」は、食べると長生きすると伝えられているかんきつ類の果物です。母校を巣立ち（すだち）、進学していく皆さん、おめでとうございます！						1 小 616 kcal 中 713 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁（大根、なめこ） ・ 豚肉の生姜焼き ・ 白菜のなめ菜和え 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・みそ・ぶたにく・のり 緑 だいこん・なめこ・しょうが・たまねぎ・ほうれん草・はくさい・なめたけ			
4 小 606 kcal 中 701 kcal ・ わかめごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物（野菜つみれ） ・ 肉しゅうまい（1人2ヶ） ・ もやしとハムの和え物 黄 ごはん・ドレッシング 赤 牛乳・つみれ・しゅうまい・ハム・わかめ 緑 ねぎ・しいたけ・もやし・きゅうり	5 小 573 kcal 中 644 kcal ・ みそ野菜ラーメン ・ 牛乳 ・ 白花豆コロッケ 黄 ラーメン・あぶら・ソース・パン粉・しろはなまめ 赤 牛乳・ぶたにく 緑 メンマ・たまねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・しょうが	6 小 678 kcal 中 781 kcal ・ マーボー野菜丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁（きゅうり、わかめ） ・ すだちゼリー 黄 ごはん・かたくりこ・ごまあぶら・あぶら・ゼリー 赤 牛乳・とうふ・ぶたひきにく・みそ・わかめ 緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しょうが・きゅうり・しいたけ	7 小 762 kcal 中 831 kcal ・ スライスパン ・ 牛乳 ・ いちごジャム ・ レタススープ ・ 鶏肉のから揚げ ・ ラーメンサラダ 黄 パン・かたくりこ・あぶら・ドレッシング・ごま・生ラーメン 赤 牛乳・ベーコン・とり肉・ハム 緑 レタス・にんじん・コーン・ニンニク・きゅうり・きゅうり・いちご	8 小 699 kcal 中 789 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁（きゅうり、生揚げ） ・ いわしの梅煮 ・ 豆腐のオイスターソース煮 黄 ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ 赤 牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ぶたにく・とうふ 緑 きゅうり・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・しょうが							
11 小 717 kcal 中 817 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 根野菜のごま汁 ・ さばのみぞれ煮 ・ 肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・こんにやく・しらたき・ごま・さとう・あぶら 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・たまねぎ・いんげん	12 小 497 kcal 中 568 kcal ・ とりめん ・ 牛乳 ・ ブロッコリーとベーコンのサラダ 黄 ひやむぎ・ドレッシング 赤 牛乳・とりにく・ベーコン・なると 緑 ねぎ・しいたけ・ブロッコリー・ほうれん草・コーン	13 小 710 kcal 中 823 kcal ・ すき焼き丼 ・ 牛乳 ・ いも団子汁 黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・じゃがいも 赤 牛乳・きゅうり・くちくわ・とうふ・あぶらあげ・みそ 緑 しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・ねぎ・だいこん・しいたけ	14 小 617 kcal 中 701 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ わかめスープ ・ ほっけの竜田揚げ ・ もやしのナムル 黄 ごはん・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・ごま・さとう 赤 牛乳・わかめ・ほっけ・ハム 緑 はくさい・ねぎ・コーン・もやし・きゅうり・にんにく	15 小 619 kcal 中 694 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁（大根、油揚げ） ・ 焼き餃子（小2ヶ、中高3ヶ） ・ 野菜とコーンのあえもの 黄 ごはん・ドレッシング 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぎょうざ・ハム 緑 だいこん・きゅうり・もやし・にんじん・コーン							
18 小 696 kcal 中 809 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁（豆腐、長ネギ） ・ 豚肉のみそ漬焼き ・ ごぼうサラダ 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ 赤 牛乳・あぶらあげ・とうふ・みそ・ぶたにく・だいず・くわ 緑 ねぎ・ごぼう・きゅうり・にんじん	19 小 483 kcal 中 539 kcal ・ 塩ラーメン ・ 牛乳 ・ ポテトチーズもち 黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・チーズ 緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・しょうが	20 春分の日  3月平均栄養価 たん白質 25.4g 28.9g 脂 質 19.6g 21.7g 食塩相当量 2.9g 3.3g	21 小 717 kcal 中 831 kcal ・ ポークカレー ・ 牛乳 ・ フルーツのヨーグルトあえ 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・ソース・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・ヨーグルト 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶	22 小 629 kcal 中 709 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物（はんぺん） ・ もち米コロッケ ・ もやしと枝豆のサラダ 黄 ごはん・あぶら・ソース・さとう・ドレッシング 赤 牛乳・はんぺん・すりみ・ハム・えだまめ・ひじき 緑 ねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・きゅうり							

3/3 ひな祭り



ちらしずし



ひなあれ



ハマグリのお吸い物

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のようにひな人形を飾ようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しひな」が起源とされます。行事食としてちらしずし、ハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあれなど華やかな食べ物が並びます。

★今月の食材★

- 牛肉⇒肉のはたの
- 豆腐・椎茸 ⇒ 風連有機生産組合
- ⇒ 名寄丘の学園
- チーズ⇒ 北牛舎
- お米