

2024年

3月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
4	月	ごはん 厚焼き玉子 花麩とほうれん草のすまし汁 ももゼリー 牛乳	米・白ごま・油・ 花麩・ももゼリー	ちらしずしの素(人 参、れんこん、筍、干 瓢、干しいたけ)・ たくあん・菜の花・ きざみのり・ ほうれん草・人参	さけ・桜でんぶ・卵・ 牛乳	632	27.1	
5	火	パン 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ コーンスープ 牛乳	コッペパン・小麦粉・ パン粉・油	ブロッコリー・ キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・ 枝豆・玉葱・コーン・ パセリ	ほき・牛乳	596	29	
6	水	赤飯 照焼きチキン 春雨サラダ 小松菜と麩のみそ汁 お祝いデザート(6年生のみ) 牛乳	米・小豆・砂糖・油・ 春雨・麩	わかめ・きゅうり・ 人参・コーン・小松菜	鶏肉・シーチキン・ 味噌・牛乳	763	34.8	
8	金	めん チャンポン麺 蒸しシューマイ ぶどうゼリー 牛乳	ラーメン・ごま油・ ぶどうゼリー	キャベツ・小松菜・ 玉葱・人参・ 木くらげ・白葱	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、 鶏)・牛乳	497	25.4	
11	月	ごはん 豚肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 麩とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・麩	キャベツ・玉葱・ れんこん・インゲン・ 人参・わかめ	豚肉・餃子(豚、 鶏)・味噌・牛乳	654	22.5	
12	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ ほうれん草とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・ 油	生姜・ニンニク・ キャベツ・ひじき・ ブロッコリー・玉葱・ 人参・コーン・ ほうれん草	鶏肉・シーチキン・ あげ・味噌・牛乳	802	33.9	
13	水	ごはん 鯖の漬け焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 牛乳	米・油・砂糖・ ごま油・こんにやく	切干大根・人参・ インゲン・大根・ ごぼう・青葱	さわら・さつま揚げ・ 豆腐・味噌・牛乳	666	31.4	
14	木	パン 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ポタージュスープ 牛乳	イエローロールパン・ スパゲティ・ マヨネーズ	玉葱・トマト・ きゅうり・人参・ ミックスベジタブル・ パセリ	ハンバーグ(牛、 鶏)・ シーチキン・牛乳	556	22.3	
15	金	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 春雨とかにかまの中華風和え 小松菜と卵のすまし汁 牛乳	米・砂糖・油・春雨	青葱・黄ピーマン・ 枝豆・わかめ・ 小松菜・人参	豚肉・味噌・ かに風味フレーク・ 卵・牛乳	645	24.9	
18	月	ごはん ビーフカレー 切干大根とツナのサラダ りんごゼリー 牛乳	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー	玉葱・人参・ 切干大根・ カリフラワー・枝豆・ わかめ	牛肉・シーチキン・ 牛乳	729	21.4	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平均	654	27.3

2024年



# 給食だより

寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられる季節となりました。  
残りわずかな今年度もバランスの良い食事を取り、元気いっぱい思い出をたくさん作りましょう。



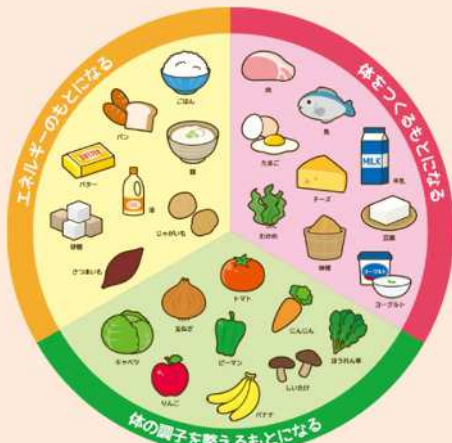
## ちらしずし

3月3日のひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈願する節句です。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、甘酒、ひなあられを食べて祝います。ちらし寿司は、たくさんの具材をまぜることから“成長しても食べるものに困らないように”との願いが込められています。



### 三色食品群とは…

食べ物に含まれる栄養素の働きから、体をつくるもとになる「あか」、エネルギーのもとになる「き」、体の調子を整えるもとになる「みどり」の3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスを整える目安となります。



## 『新たまねぎ』



温暖な地域で3~4月に出荷される早採りのたまねぎの総称です。みずみずしく肉質がやわらかく生でも美味しくいただけます。たまねぎのにおいの成分である『硫化アリル』には、消化液の分泌を促進して食欲を増進したり、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。