

# 令和2年度 3月 学校給食献立表

## 卒業生の「アンコール給食」をおこないます！

3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。小学校から9年間食べてきた給食も、3月の数回を残すのみとなりました。卒業のお祝いの気持ちを込めて、アンコール給食を行います。『卒業前にもう一度食べたい給食』のアンケートで上位にランキングされた8品を3月の献立に取り入れました。3年生のみなさん、自分がアンコールした給食が出る日を楽しみにしててください。そして、3月1日は、ひなまつりの行事食「ちらしずし」です。委託炊飯のため酢飯ができないので、酸味を加えた具とごはんをよく混ぜて食べてください。では、最後の学校給食を味わって食べてください。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	牛乳 ちらしずし すまし汁 アップルパンフディング	精白米,砂糖 豆麩 砂糖,七飯食パン	牛乳 えび,油揚げ,卵 はんぺん,わかめ 卵,牛乳,生クリーム	れんこん,たけのこ,人参,かんぴょう, 干しいたけ,さやいんげん 人参,長ねぎ,えのきだけ りんご
2 (火)	牛乳 カレーうどん 揚げごぼうのごまがらめ みかん	うどん,小麦粉でん粉 でん粉,はちみつ,砂糖,ごま油	牛乳 焼きかまぼこ,鶏肉,油揚げ 大豆	長ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ ごぼう,生姜 みかん
3 (水)	牛乳 ごはんなまこ豆腐 いりこポテト ミニトマト	精白米 油,砂糖,でん粉,ごま油 じゃがいも,でん粉,砂糖,油	牛乳 豆腐,豚肉,鶏肉,大豆,赤みそ こうなご,大豆,青のり	長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく トマト
4 (木)	牛乳 ツイストパン 洋風肉じゃが ちかフライ キャベツと玉ねぎのサラダ	小麦粉 じゃがいも,油 小麦粉,パン粉,油 オリーブオイル	卵,牛乳 豚肉 ちか	人参,玉ねぎ,しらたき,しめじ, グリーンピース 玉ねぎ,キャベツ,人参
5 (金)	牛乳 フシなな茶 ごはんなまこ豆腐 根菜のピリ辛ごま汁 牛肉と王様しいたけのステーキ アップルソース オレンジ	精白米 じゃがいも, 白ごま	牛乳 油揚げ,白みそ,赤みそ 牛肉	大根,人参,ごぼう,長ねぎ 王様しいたけ,玉ねぎ,にんにく,りんご オレンジ
8 (月)	牛乳 ビーフカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	精白米,じゃがいも, 油,小麦粉,バター マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 牛肉,白豆,いんげん豆 まぐろ油漬 ヨーグルト	人参,玉ねぎ,グリーンピース, トマト,にんにく キャベツ,とうもろこし
9 (火)	牛乳 塩ラーメン ギョーザフライ 手作り杏仁フルーツ	中華めん,ごま油 小麦粉,ごま油,パン粉,油 砂糖	牛乳 豚肉,焼きかまぼこ,わかめ 豚肉,卵 牛乳,アガー	小松菜,もやし,長ねぎ キャベツ,玉ねぎ,にら,生姜,にんにく 黄桃,みかん,パインアップル
10 (水)	牛乳 ごはん どさんこ汁 ホタテと王様しいたけのバター焼き 白菜の南蛮漬	精白米 じゃがいも,バター,ごま油 バター 砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,白みそ,牛乳 ほたて貝 茎わかめ	玉ねぎ,もやし,人参,とうもろこし,かぼちゃ,生姜,にんにく 王様しいたけ,玉ねぎ 白菜,人参
11 (木)	牛乳 揚げパン いんげん豆のカレースープ かにクリームコロッケ風 りんご	小麦粉,油,砂糖, 三温糖,上南粉 じゃがいも,油,小麦粉 でん粉,バター,パン粉,オリーブオイル	牛乳 鶏肉,いんげん豆 かにかまぼこ,おから,牛乳,スキムミルク,チーズ	人参,玉ねぎ,ブロッコリー 玉ねぎ りんご
12 (金)	牛乳 ビビンバ わかめスープ 大根ナムル	精白米,油 白ごま,砂糖,ごま油 でん粉 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,大豆 わかめ,はんぺん,うすら卵	もやし,人参,ほうれん草,たけのこ,長 ねぎ,山菜,にんにく,生姜 えのきだけ,人参,長ねぎ,とうもろこし 大根,人参

### 今月の目標「1年間の反省をしよう」

### 卒業生のアンコール給食

6位は3品が同票でランクイン  
この他、トマトクリームスパゲッティ、  
手作りりんごゼリー、ハーブチキン  
も多く寄せられました！

第1位	「揚げパン」	3月11日(木)
第2位	「牛肉と王様しいたけのステーキ」	3月5日(金)
第3位	「ラーメン」	3月9日(火)
第4位	「ビーフカレー」	3月8日(月)
第5位	「ビビンバ」	3月12日(金)
第6位	「カレーうどん」	3月2日(火)
第6位	「アップルパンフディング」	3月1日(月)
第6位	「手作り杏仁フルーツ」	3月9日(火)

一年間のしめくりである3月です。3年生にとってはこの3年間に積み重ねた成果を発揮するとき。1・2年生は、ワンステップ進むためのまとめのシーズンです。この一年、自分の健康や食生活はどうだったか、振り返ってみてください。



卒業  
おめでとう！

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15 (月)	<b>卒業式</b>			
16 (火)	牛乳 あんかけうどん ほたてのカレーザンギ こんにゃくの炒り煮	うどん,砂糖,でん粉 でん粉,油 砂糖,油,ごま油	牛乳 豚肉,油揚げ,なると ほたて貝,高野豆腐 さつま揚げ,大豆,かつお節	長ねぎ,小松菜,たけのこ,干しいたけ,生姜 生姜 こんにゃく,人参,さやいんげん
17 (水)	牛乳 ごはん すき焼き 人参シリシリ オレンジ	精白米 じゃがいも,焼き麩,砂糖 白ごま,ごま油	牛乳 豚肉,焼き豆腐,赤みそ まぐろ油漬,卵	しらたき,玉ねぎ,もやし,長ねぎ 人参 オレンジ
18 (木)	牛乳 フシなな茶 ソフトフランスパン 山川牛乳 玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ 豆腐のラザニア風 りんご	小麦粉 じゃがいも,オリーブオイル バター,オリーブオイル,パン粉	牛乳 ベーコン 道産大豆,豚肉,大豆,牛乳,スキムミルク,チーズ	人参,玉ねぎ,パセリ,にんにく 人参,玉ねぎ,トマト りんご
19 (金)	牛乳 ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 キャベツのごま和え	精白米 でん粉 じゃがいも,油,砂糖 白ごま,砂糖	牛乳 卵,油揚げ,白みそ,牛乳 豚肉,白みそ	玉ねぎ,えのきだけ ごぼう,人参,こんにゃく,グリーンピース キャベツ,人参
22 (月)	牛乳 ごはん ほたて干し貝柱と卵のスープ ぶりの酢豚風 オレンジ	精白米 でん粉 じゃがいも,油,でん粉,砂糖	牛乳 ほたて貝柱,卵 ぶり	長ねぎ,とうもろこし,もやし,みつば 生姜,人参,たけのこ,玉ねぎ,ピーマン,干しいたけ オレンジ
23 (火)	牛乳 ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ フレンチパンフキン 大根とコーンのサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル 油 オリーブオイル	牛乳 ベーコン,クリーム,スキムミルク	ほうれん草,玉ねぎ,トマト,にんにく かぼちゃ 大根,とうもろこし

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A <sub>レチノール当量</sub>	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	783	30.5	25.2	401	3.3	383	0.45	0.63	37	6.2	2.5

### 今月の「プレミアムななえ茶」は、5日・18日です！

今月は、七飯町 勝田商店さんの「豆腐」が給食に登場!! 濃厚な道産大豆の木綿豆腐で新メニュー「豆腐のラザニア風」を作ります。勝田さんの手作り豆腐を、手作りのミートソースとからめ、チーズをのせて焼き上げます! また、好評のステーキは、七飯産のりんごと100%りんごジュースを使って作るソースがけです。今月も、地場産物を使った給食を楽しみにしてください!



### 今月の七飯産

豆腐 おから 油揚げ 牛肉 王様しいたけ 干しの王様しいたけ なめこ りんごジュース ごはん  
こんにゃく しらたき 牛乳 中華めん 七飯食パン ごぼう りんご の使用を予定しています。