



3月 給食献立カレンダー



令和4年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>ごみを減らす 工夫をしよう</p>				
あか	<p>持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。</p>				
き	<p>食べ残しをしない</p>		<p>レジ袋をもらわない</p>		
みどり					
メモ	<p>3月3日は桃の節句です。桃の節句にはひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願って、ひなあられやししめ、はまぐりの吸い物、ちらし寿司などが食べられます。一日早いですが、ひな祭りメニューを食べ、桃の節句のお祝いを楽しみましょう。</p>				
小	<p>エネルギー 604kcal たんぱく質 22.4g</p>		<p>エネルギー 633kcal たんぱく質 27.1g</p>		
中	<p>エネルギー 781kcal たんぱく質 28.2g</p>		<p>エネルギー 927kcal たんぱく質 36.7g</p>		
こんだて	6	7	8	9	10
あか					
き	<p>牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 チキンハム</p>	<p>牛乳 油揚げ さば</p>	<p>鶏肉 牛乳</p>	<p>牛乳 豚肉 油揚げ</p>	<p>牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ</p>
みどり	<p>さきいか</p>	<p>かつお節</p>	<p>ウインナー</p>	<p>さつま揚げ</p>	<p>白身魚フライ</p>
メモ	<p>「かみかみサラダ」は、さきいかとごぼうを使ったかみごたえのあるサラダです。よくかんで食べると、消化を助ける「だ液」の分泌がよくなります。そのため、よくかむ人は、かまいた人よりも栄養素の吸収がよいと言われています。意識してかみましょう。</p>				
小	<p>エネルギー 604kcal たんぱく質 22.4g</p>	<p>エネルギー 548kcal たんぱく質 24.0g</p>	<p>エネルギー 575kcal たんぱく質 19.6g</p>	<p>エネルギー 557kcal たんぱく質 19.2g</p>	<p>エネルギー 653kcal たんぱく質 25.6g</p>
中	<p>エネルギー 781kcal たんぱく質 28.2g</p>	<p>エネルギー 717kcal たんぱく質 30.6g</p>	<p>エネルギー 575kcal たんぱく質 19.6g</p>	<p>エネルギー 725kcal たんぱく質 24.5g</p>	<p>エネルギー 838kcal たんぱく質 32.4g</p>
こんだて	13	14	15	16	17
あか					
き	<p>牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉 ちりめん</p>	<p>牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆</p>	<p>鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき</p>	<p>牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳</p>	<p>牛乳 ベーコン 卵</p>
みどり	<p>たまねぎ にんじん しいたけ しろたき</p>	<p>たまねぎ にんじん キャベツ パセリ</p>	<p>にんじん しいたけ ねぎ</p>	<p>たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ</p>	<p>レタス たまねぎ えだまめ</p>
メモ	<p>フランスでは、じゃがいものことを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。それは、果物のようにビタミンCが豊富に含まれているからです。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもに含まれるでんぷんが熱から守ってくれるので、効果的にとることができます。</p>				
小	<p>エネルギー 599kcal たんぱく質 23.9g</p>	<p>エネルギー 555kcal たんぱく質 23.9g</p>	<p>エネルギー 594kcal たんぱく質 22.5g</p>	<p>エネルギー 625kcal たんぱく質 26.5g</p>	<p>エネルギー 649kcal たんぱく質 24.2g</p>
中	<p>エネルギー 777kcal たんぱく質 30.0g</p>	<p>エネルギー 717kcal たんぱく質 30.5g</p>	<p>エネルギー 757kcal たんぱく質 28.2g</p>	<p>エネルギー 782kcal たんぱく質 31.1g</p>	<p>エネルギー 879kcal たんぱく質 31.3g</p>
こんだて	20	<p>春分の日</p>			
あか		<p>左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。</p>			
き	<p>牛乳 豚肉 チーズ ツナ</p>	<p>体(血・肉・骨)をつくるもとになる (たんぱく質・カルシウム)</p>			
みどり	<p>たまねぎ にんじん グリンピース</p>	<p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)</p>			
メモ	<p>今日のサラたまカレーは、2種類のカレーパウダー、カレー粉やガラムマサラなどの香辛料も使って作っています。コクや風味を味わって食べてください。今日は、小学校に卒業お祝いのデザートがつきます。小学校6年生のみならず、ご卒業おめでとうございます。</p>				
小	<p>エネルギー 779kcal たんぱく質 24.5g</p>	<p>体の調子を整えるもとになる (ビタミン)</p>			
中	<p>エネルギー 865kcal たんぱく質 28.1g</p>	<p>今日は今年度最後の給食です。1年を振り返ってみるとどうでしたか? 来年度もおいしい給食をみなさんのもとへ届けられるよう、給食センターみんなで頑張っていきます。春休みも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に新年度を迎えましょう。</p>			