

令和5年

3月分予定献立表

羽生市学校給食センター



日	こんだて名		アレルギー物質		使用材料名			栄養価	
	主食	飲み物 おかず	全28品目中		赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる ものになる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の ものになる	緑色の食品 体の調子を整える ものになる	上段:小 下段:中	たんぱく 質(g)
宝蔵寺みそ使用	ごはん					ごはん			
1 水	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			730	32.1
	★とりのみぞれに		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉 厚揚げ	油 里芋 砂糖 でんぷん	人参 ごぼう しめじ 大根 いんげん しょうが		
	ゆきさばのほうそうじみそだれ		大豆 さば		さば一塩 宝蔵寺みそ	砂糖 でんぷん	しょうが	932	39.9
	カッパでヤクルト		乳	ゼラチン	カッパでヤクルト				
2 木	バターロール		乳 小麦 大豆			バターロール		699	27.3
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	ぐだくさんトマトスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		ウインナー	油 ジャガ芋	にんにく 人参 玉ねぎ トマト キャベツ		
	ハンバーグデミグラスソース		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		ハンバーグ	油 砂糖	トマト	898	34.0
	ほうれんそうのソテー		豚肉		ベーコン	油	人参 しめじ ほうれん草 コーン		
ひなまつり献立	★むぎごはん					麦ごはん			
3 金	ジョアストロベリー		乳		ジョアストロベリー			596	19.1
	はなやさいカレー		小麦 大豆 りんご 鶏肉		鶏肉	油 ジャガ芋	にんにく 人参 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー		
	はくさいのナムルサラダ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉			韓国ナムルドレッシング	人参 もやし 白菜	785	23.9
	ひしもち		大豆			菱餅			
6 月	ひごやうどん		小麦			地粉うどん			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			680	29.1
	みそにこみふううどんじる		大豆 鶏肉		鶏肉 なたとみそ 八丁みそ 油揚げ	砂糖	人参 大根 干し椎茸 小松菜		
	たごちゃんやき		小麦 大豆			たご型たご焼き		822	34.6
	しらたませんざい					小豆 砂糖 白玉団子			
7 火	ちやめし		小麦 大豆			ちやめし		702	25.9
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳				
	ABCマカロニスープ		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉	油 マカロニ	人参 キャベツ もやし 小松菜		
	チキンなんばん		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉でんぷんつき	油 砂糖		855	29.0
	タルタルソース		小麦 大豆			ノンエッグタルタルソース			
	デコボン						デコボン		
8 水	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			561	23.5
	あさりのすましじる		小麦 大豆		豆腐 あさり		人参 大根 えのき ねぎ		
	ぎんだらさいきょうやき		大豆		銀鱈西京漬け			717	28.8
	ひじきのごもくに		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉 ひじき 竹輪 油揚げ	油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにゃく いんげん		
卒業お祝い献立	ライスボール		乳 小麦 大豆			ライスボールパン			
9 木	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			838	28.9
	ビーフシチュー		卵 乳 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 りんご		下煮すみ牛肉 生クリーム	バター ジャガ芋	人参 セロリ キャベツ トマト		
	ほうれんそうグラタン		小麦 乳 大豆 豚肉		ほうれん草グラタン				
	★さくさくサラダ		小麦 ごま 大豆 鶏 りんご			中華ドレッシング	ブロッコリー 人参 れんこん 枝豆	993	33.9
	ぞつぼうおけいケーキ		大豆			お米でお祝いケーキ			
10 金	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			662	25.8
	マーボー豆腐		小麦 大豆 豚肉		豚肉 みそ 豆腐	油 砂糖 でんぷん	しょうが 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ねぎ		
	あげぎょうざ (小2コ中3コ)		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		餃子	油		809	30.3
	かくチーズ		乳		角チーズ				
13 月	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			644	29.0
	★さつまじる		大豆		みそ 油揚げ	油 さつま芋	人参 ごぼう こんにゃく		
	チキンのマスタードソース		小麦 大豆 鶏肉 りんご		鶏肉油塩漬け	油 砂糖 片栗粉	にんにく	803	33.4
	★きりぼしだいこんのそぼろに		小麦 大豆 豚肉		豚肉	油 砂糖 でんぷん	人参 切干大根 枝豆		
福島県献立	ごはん					ごはん			
14 火	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			602	24.1
	★いもに		小麦 大豆 豚肉		豚肉 豆腐 みそ	油 里芋	ごぼう にんじん 白菜 干し椎茸		
	いわしつみれやき		大豆		いわしハンバーグ	油		764	29.6
	ひきなひり		小麦 大豆 ごま		竹輪 油揚げ	油 砂糖 ごま ごま油	人参 しめじ 大根 小松菜		
15 水	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			575	25.4
	はくさいとはるさめのスープ		卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		豆腐 卵	油 春雨 ごま油	しょうが にんにく 人参 白菜 ねぎ		
	ポークしゅうまい (小2コ中3コ)		小麦 豚肉		ポーク焼売			752	32.4
	ガバオライスの具		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉	油 砂糖 でんぷん	にんにく 人参 たけのこ ビーマン		
16 木	コッペパン		乳 小麦 大豆			コッペパン			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			611	31.8
	マカロニのクリームに		乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		鶏肉 帆立 牛乳 スキムミルク	油 マカロニ	人参 玉ねぎ マッシュルーム		
	あつぎりハムカツソース		小麦 大豆 豚肉 りんご		ボンレスハムカツ	油		757	38.1
	★クルトンいりサラダ		小麦			クルトン イタリアンドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 コーン		
17 金	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			602	27.1
	とうふのくすじる		小麦 大豆 鶏肉		鶏肉 豆腐	でんぷん	しょうが 人参 大根 ねぎ		
	さわらのたつたあげ		小麦 大豆		鱈の竜田揚げ	油		760	33.3
	★ピピンパふうソテー		小麦 大豆 豚肉 ごま		豚肉	油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 人参 もやし 小松菜		
20 月	わかめごはん					わかめごはん			
	ぎゅうにゅう		乳		牛乳			662	23.8
	なのはなのとうにゅうみそじる		小麦 大豆		豆腐 みそ 豆乳 花麩		人参 玉ねぎ 菜の花		
	ぶりのあげに		小麦 大豆		鱈の揚げ煮			819	28.8
	さくらもち					桜餅			

給食回数 14回

今月の特別献立は 1日(水) 宝蔵寺味噌使用献立
 3日(金) ひなまつり献立
 9日(木) 卒業お祝い献立
 14日(火) 福島県郷土料理献立

月間平均栄養価
 655 26.6
 819 32.1

- ※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう!
- ※ ♪の日は、先割れスプーンがつかます。
- ※ ☺の日は、おわんが2こつかます。
- ※ 太字のものは、学校配送品です。
- ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がありましたら学校給食センターまでお問い合わせください。
 羽生市学校給食センター 048-565-3010

お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。



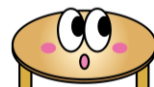
ひな祭り の行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、次のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

※1 農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの?〜エビデンス(概観)に基づいて分かったこと〜統合版(令和元年10月)

