

献立予定表



阿見町立学校給食センター(保育所)

日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べてもらいたい食品	おやつ
3月	ごはん		八宝菜 ◎シューマイ(2個) 玉ねぎの中華スープ	3月3日 ひなまつり献立 女の子の健やかな成長を願う行事です。 ひな人形や桜、たちばな、桃の花などの木々を飾り、ひなあられやしし餅を供え、白酒やちらし寿司などの飲食を楽しむ節句祭りでもあります。	海藻類 卵類	ひなまつり桃ゼリー ばかうけ 麦茶
4火	ごはん		豚肉のしょうが焼き かにかまの海藻サラダ 春のすまし汁		種類 きのこ類	ぼたぼた焼き みかん 麦茶
5水	ロールパン		焼きそば チキンナゲット(2個) ツナサラダ	給食の前には手洗おう 手洗いのポイント！ つめの中 指の間 親指の付け根	いも類 豆類	アセロラゼリー 星のバフ 麦茶
6木	ごはん		さばのみそ煮 シャキシャキサラダ かきたま汁		果物類 小魚	アンパンマン お野菜せんべい 野菜生活(黄)
7金	ごはん		タコライス の具 そえ野菜(キャベツ・チーズ) アルファベットスープ	一日を元気に過ごすために 朝ごはんをしっかりと食べましょう！	きのこ類 海藻類	スイートポテト ジョア (ブルーベリー)
10月	ごはん		豆腐ハンバーグおろしソース かみかみサラダ お祝い汁	★★卒業おめでとう献立★★	いも類 種類	チョコレートケーキ ミルミル
11火	ごはん		ボークカレー 豆腐ナゲット(2個) クルトンサラダ(ドレッシング)	世界食べ物紀行～イタリア～ イタリアは、南北に長い地形を持つため、特産物や調理法も異なります。北イタリアは、バターやチーズを使った、濃厚な味付けの料理や煮込み料理、南イタリアは、トマトやオリーブ柑橘類などや地中海で採れる魚介類を使った、シンプルな味付けの料理です。私たち日本人がよく知るパスタやピザなどは、南イタリアの郷土料理です。	魚介類 きのこ類	ミニアスパラガスポロ かたぬきレアチーズ 麦茶
12水	ロールパン		ペンネアラビアータ イタリアンサラダ アクアコッタ(具たくさんスープ)	ねぎの栄養 ねぎは、給食に多く使用する野菜の一つです。阿見町でも、1年を通して収穫されています。ねぎの白い部分にはビタミンC、青い部分にはカロテンやカルシウムを豊富に含みます。ねぎ特有の辛み成分硫化アリルは、血行をよくし体を温める作用があります。	小魚 乳類	バナナ りんごのジュレ 麦茶
13木	わかめごはん		★白身魚フライ ヤーコンカレーいため 油揚げとねぎのみそ汁		緑黄色野菜 果物類	さつまいもプリン 新湯仕込み(塩) 麦茶
14金	ごはん		豚肉の中華炒め ワンタンスープ フルーツゼリー和え	一口30回！ よくかむことで、消化・吸収がよくなったり、虫歯を防いだり、肥満予防の効果があります。	豆類 海藻類	みかんヨーグルト 純米せんべい 麦茶
17月	ごはん		マーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) 切り干し大根のサラダ		ごはんにハヤシライスをかけて、その上にスクランブルエッグをのせて、いただきます。	魚介類 卵類
18火	ごはん		オムハヤシ(ハヤシライス・スクランブルエッグ) ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳や小魚には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨を強くする栄養素ですが、運動で骨に負荷をかけることで、骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。	種類 小魚	飲むヨーグルト いちご
19水	ソフトめん		ミートソース チキンサラダ 冷凍パン		豆類 緑黄色野菜	白桃のジュレ おとっと 麦茶
21金	ごはん		ユーリンチー もやしのナムル かにかまのあんかけスープ	☆食べ物のはたらき☆ 食べ物は働きによって、赤・黄・緑のグループに分けられます。どのグループの食べ物もしっかり食べましょう！	果物類 海藻類	たべっこBABY 麦茶
24月	ロールパン		ミートボール(2個) ツナサラダ カレーポトフ		主食 主菜 副菜	小魚 卵類
25火	ごはん		チキンチキンごぼう 五色和え チンゲン菜のスープ	赤…血や肉になります <魚、肉、卵、豆腐など> 黄…働く力のもとになります <ごはん、パン、めん、いも類、砂糖、油など> 緑…体の調子をどとのえます	魚介類 乳類	マーラーカオ 野菜生活(紫)
26水	ポロネーゼ		ハートオムレツ(ケチャップ) ハムサラダ かにかまとほたてのスープ		いも類 種類	アンパンマン 揚げせんべい チョコプリン 麦茶
27木	ごはん		鮭の塩焼き 塩だれキャベツ 具たくさんごまみそ汁		果物類 きのこ類	クリームパン こめ棒くん 麦茶

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ソース ◎しょうゆ

28日、31日のおやつ

28日(金) 100ml牛乳・アンパンマンソフトせんべい・源氏パイ・麦茶

31日(月) 100ml牛乳・しまじろうビスケット・星たべよ・麦茶

