



3月分献立のお知らせ

令和6年度 西根地区学校給食センター(西根・松尾)

日曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー (kcal)		
		働く力・熱となる炭水化物・脂肪	血や肉になるタンパク質・カルシウム	体の調子をととのえるビタミン	小学校(中学年)	中学校	
3月	ひなまつり きゅうしやく	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			
	あさりとお麩(ふ)のすましじる	お麩(ふ)	あさり とうふ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん	668	810	
	とうふハンバーグ	パンこ	とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん			
	きんぴらごぼろ	こんにやく ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず	ごぼう にんじん ピーマン			
	さくらもち	あずき もちごめ さとう でんぷん		さくらの葉(は)			
そつぎょう・しゅうりょう おいおい きゅうしやく	セルフかつカレー	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			
4火	やさいカレー	じゃがいも あぶら	だいずミート	にんじん たまねぎ かんじめほうれんそう しめじたけ えだまめ トマト りんご にんにく しょうが	707	871	
	とんかつ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく だいず				
	なのはなの あえもの	こんにやく ドレッシング		なのはな もやし きゅうり にんじん			
	おいおい いちごゼリー	さとう	とうにゅう	いちご			
	コッパン 牛乳	こむぎこ さとう ショートニング	スキムミルク ぎゅうにゅう				
5水	とうにゅうスープ	パンこ さとう でんぷん じゃがいも	とうふ とりにく ぶたにく だいず とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが	616		
	ほうれんそう オムレツ	でんぷん あぶら	たまご	ほうれんそう			
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ バター さとう	ウイナー	たまねぎ しめじたけ にんじん ピーマン トマト			
	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				
6木	なめこじる		とうふ みぞ	なめこ だいこん にんじん ねぎ	588		
	サバみそかつ	パンこ こむぎ あぶら	サバ みそ				
	こますあえ	ごま さとう	わかめ	きゃべつ こまつな もやし えだまめ にんじん			
	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				
7金	はちまんたい きゅうしやく	はちまんたいさん かんじめほうれんそうのみぞワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく みそ	にんじん だいずもやししいたけ かんじめほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが	586	726
	はちまんたいさん ターサイの シュウマイ(2こ)	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぶたにく だいず	ターサイ しょうが			
	はちまんたいさん カポッキーの ちゅうかに	こんにやく ごまあぶら さとう	ぶたにく	カポッキー にんじん だいこん たまねぎ しめじたけ えだまめ			
	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				
10月	わかめととうふのみそじる		とうふ あぶらあげ みぞ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ	587	717	
	イワシしょうがに	さとう でんぷん	イワシ	しょうが			
	きりぼしだいこんのソースいため	あぶら さとう	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが			
	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				
11火	松野小 リクエスト きゅうしやく	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			
	なめことたまごの ちゅうかスープ	じゃがいも でんぷん	とうふ たまご	なめこ きぬさや えのきたけ ねぎ	660		
	ユーリンチー	でんぷん あぶら さとう	とりにく	ねぎ しょうが			
	はるさめサラダ	えんどうはるさめ ごま ドレッシング	ささみフレーク くわわかめ	だいずもやし きゅうり えだまめ にんじん			
	かみかみ ぶどうグミ	さとう	ゼラチン	ぶどうかじゅう			
ロングライフコッパン 牛乳	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング あぶら	スキムミルク ぎゅうにゅう					
12水	クラムチャウダー	じゃがいも なまクリーム	とりにく あさり	たまねぎ にんじん しめじたけ パセリ	703		
	なかよしメンチカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく とりにく だいず	きゃべつ たまねぎ			
	カラフルコールスロー	ドレッシング さとう	だいず	ブロッコリー とうもろこし えだまめ パプリカ きゅうり にんじん きゃべつ			
	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				
13木	こんさいのみそじる	じゃがいも	あぶらあげ みぞ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじたけ えのきたけ	586		
	てりやきチキン	さとう	とりにく	しょうが			
	なっとうあえ	さとう	なっとう チーズ	もやし はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ			
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
	ごはん 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう				
14金	カレーうどん	うどん	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ	663		
	にくじゃがコロッケ	じゃがいも さとう パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ			
	かみかみあえ	ごま	ソフトさきいか	たくあん もやし にんじん きゃべつ きゅうり			

※太文字は八幡平市産(予定)の食材です。
 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ごはんの日(水曜日以外)はご家庭から白飯を持たせてください。

<3月の栄養価(平均)> 小学校…エネルギー(636kcal)、たんぱく質(24.9g)、脂質(20.5g)、塩分(2.2g)
 中学校…エネルギー(778kcal)、たんぱく質(29.8g)、脂質(23.6g)、塩分(2.6g)

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがヒツリと合う貝は?

① アサリ ② ハマガリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は何?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ1ばい ② ペットボトル1本分(500mL) ③ ペットボトル6本分(3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ほたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

他には、3月3日「耳の日」、3月14日「ホワイトデー」などがあります。
 そして、みなさんには大事な「修了式」、卒業式が待っていますね。
 3月は、1年間のまとめ、または小学校・中学校のまとめとなる大切な月になりますので、1日1日を大事に過ごしていきましょう。

こたえ Q1=② Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=②(秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①