

2023 3月の給食だよ



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1年間の食生活をふりかえろう！

自分の食生活をふりかえって、できているものに○をつけましょう。
○の数が少なかった人は○が増えるようにがんばりましょう！

 ☐ 朝ごはんは毎日きちんと食べている。	 ☐ 間食は時間と量を決めて食べている。	 ☐ 夜遅くに食べ物を食べないようにしている。	 ☐ 1日3食を大体決まった時間に食べている。	 ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを必ずしている。
 ☐ よくかんで味わって食べている。	 ☐ 給食の時間にマナーを守って楽しく食べている。	 ☐ のどがかわいた時に飲むのは水やお茶にしている。	 ☐ 苦手な食べ物もがんばって食べている。	

桃の節句

3月3日は「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれます。ひなまつりは、この節句にあわせた女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりは、病気やけがなどの災いをはらうために紙で作った人形を川に流したことが始まりと言われています。

桃の節句に食べられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ひなあられなどがあります。



あさりのお吸い物

貝は対になっている貝でないとぴったりと合わないため、仲の良い夫婦を表す

赤色は生命 白色は雪の大地
緑色は木々の芽吹きを表す



ひしもち／ひなあられ

給食では、みなさんの成長と幸せを願って貝の入ったすまし汁とひなあられを提供します。



ひなまつりこんだて

給食室から みなさんへ

「みなさんが元気で健やかに成長できるように」と願いを込めて一生懸命給食を作ってきました。

給食を通して学んだこと、栄養や食事のマナーなどについて、普段の生活にもぜひ生かしてください。

これからも食事を大切にし、健康に過ごしてくださいね。



令和５年３月学校給食三つの食品群別献立表

1 ブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※生乳は毎日つきます。	食 品 名			熱量 (kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にかからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく (g)	
						脂肪 (g)	
						小	中
1	水	バターロール			バターロール	633	817
		照焼きミートボール	ミートボール		砂糖 かたくりこ	26.7	34.3
		キャベツのソテー		キャベツ エリンギ とうもろこし	油	24.9	32.4
		ポーキシチュー	豚肉	玉ねぎ にんじん いんげん りんご	じゃがいも 油 バター 小麦粉		
2	木	ちらし寿司	うす揚げ 厚焼玉子	れんこん にんじん 枝豆	ずし飯 砂糖	623	830
		かき揚げ		野菜かき揚げ	油	21.8	27.1
		ミニトマト		ミニトマト		23.2	28.6
		豆腐とあさりのすまし汁	あさり 絹ごし豆腐 ふかし	ほうれん草			
		ひなあられ			ひなあられ		
3	金	ごはん			ごはん	615	798
		ししゃものしょうが天ぷら	ししゃも	しょうが	小麦粉 かたくりこ 油	26.5	33.1
		青菜の甘酢和え		小松菜 切り干し大根 にんじん	砂糖	20.4	24.5
		江戸っ子煮	大豆 牛肉 高野豆腐 昆布	こんにゃく たけのこ にんじん	砂糖		
6	月	カツカレー	豚肉 牛肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	麦飯 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	671	903
		海藻サラダ	海藻ミックス 寒天	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	25.7	32.4
		㊤いよかんゼリー			いよかんゼリー	19.8	23.9
7	火	キャロットパン			キャロットパン	588	753
		オムレツ	オムレツ			25.7	32.4
		花野菜サラダ	まぐろフレーク	ブロッコリー カリフラワー にんじん	ごまドレッシング	25.9	33.1
		野菜のクリームスープ	鶏肉 生乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 大根	バター 生クリーム 米粉		
8	水	ごはん			ごはん	612	810
		揚げギョーザ	ギョーザ		油	20.2	25.6
		焼きビーフン	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ニラ きくらげ	ビーフン ごま油 砂糖	20.2	25.0
		たまごスープ	卵	にんじん 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ		
9	木	ごはん			ごはん	675	870
		さんまのゆず味噌煮	さんまゆず味噌煮			25.7	31.3
		切り干し大根の炒り煮	うす揚げ	切り干し大根 にんじん いんげん	ごま油 砂糖	24.0	28.6
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	砂糖 じゃがいも		
#	金	コーンと牛肉のピラフ	牛肉	玉ねぎ とうもろこし 枝豆	バターライス 油 バター	608	779
		トマトスープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ じゃがいも オリーブ油	20.2	24.3
		ヨーグルト	ヨーグルト			17.4	20.4
#	月	バターロール			バターロール	622	779
		卵サラダ	ハム たまごサラダ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	マヨネーズ	25.1	30.3
		スパゲティナポリタン	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ビーマン セロリ	スパゲティ オリーブ油 砂糖	26.4	31.4
		チーズ	チーズ				
#	火	ごはん			ごはん	590	763
		さつまあげの三味焼き	さつま揚げ	ねぎ しょうが にんにく	ごま油 砂糖	25.7	32.0
		ひじきナムル	ひじき	ちやし きゅうり にんじん	砂糖 ごま	18.1	21.4
		ジャジャン豆腐	厚揚げ 豚肉 ハンド味噌	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	油 砂糖 かたくりこ ごま油		
#	水	セルフサンド (チリコンカン)	大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆ミンチ	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	米粉ミルクパン 油 かたくりこ	609	763
		ポトフ	ウインナー	かぶ 玉ねぎ 白菜 にんじん セロリ	じゃがいも	27.6	34.2
		清見オレンジ		清見オレンジ		23.2	28.6
#	木	赤飯 / ごま塩			赤飯 / ごま塩	683	881
		若鶏のたつた揚げ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 油	25.7	33.0
		紅白なます	うす揚げ	大根 にんじん	砂糖	27.0	33.1
		すまし汁	絹ごし豆腐 ふかし	玉ねぎ えのき ねぎ			
		卒業デザート			卒業デザート		
#	金	卒業式 (給食はありません)					
#	月	ごはん			ごはん	652	839
		さばの生姜煮	さば	しょうが ねぎ	砂糖	28.7	35.5
		きんぴらごぼう	牛肉	ごぼう ビーマン こんにゃく	砂糖 ごま油 ごま	21.7	25.7
		味噌煮込みうどん	豚肉 かまぼこ うす揚げ 味噌 ハンド味噌	まいたけ 白菜 にんじん ねぎ	煮込みうどん		
#	水	ごはん			ごはん	599	774
		豚肉のマーマレードからめ	豚肉		小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード	25.6	31.7
		苺わかめのサラダ	苺わかめ	キャベツ にんじん	砂糖 オリーブ油	19.9	23.6
		チンゲンサイと豆腐のスープ	ベーコン 絹ごし豆腐	チンゲンサイ 玉ねぎ 大根			
#	木	ミルクロール			ミルクロール	603	755
		洋風炒り卵	卵 ベーコン	キャベツ 小松菜 とうもろこし	油 砂糖	26.5	32.8
		クリームシチュー	鶏肉 生乳	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	さつまいも 油 白いんげん豆 バター 生クリーム 米粉	24.7	30.0
#	金	修了式 (給食はありません)					

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物 (小松市産または石川県産) の使用を予定しています。

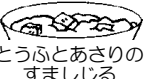
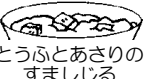
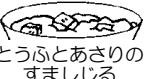
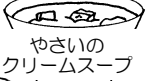
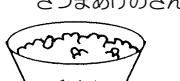
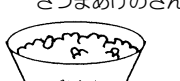
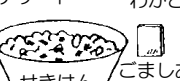
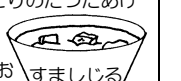
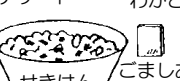
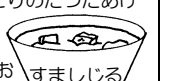
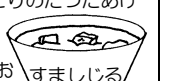
※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊤は中学校のみにつきます。

3月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1ブロック

小学校

月	火	水	木	金
		1日 キャベツのソテー  1~3ねん2こ 4~6ねん3こ てりやきミートボール  バターロール  ポークシチュー 	2日 ミニトマト2こ  ひな あられ  ひなまつりこんだて かきあげ  とうふとあさりの すましじる  ちらしずし  	3日 あおなのあますあえ  ししゃものしょうがてんぷら2こ  ごはん  えどっこに  
6日 かいそうサラダ  じゅげんおうえん  ヒレカツ カレーライス (むぎごはん)  	7日 はなやさいサラダ  オムレツ  キャロットパン  やさいの クリームスープ  	8日 やきビーフン  あげギョーザ2こ  ごはん  たまご スープ  	9日 きりぼしだいこんのいりに  さんまのゆずみそに  ごはん  にくじゃが  	10日 ヨーグルト  コーンと ぎゅうにくのピラフ  トマト スープ  
13日 スパゲティナポリタン (パンざら)  チーズ  バターロール  たまごサラダ  	14日 ひじきナムル  さつまあげのさんみやりき  ごはん  ジャジャン どうふ  	15日 チリコンカン  きよみ オレンジ  セルフ サンド  こめこミルクパン  ポトフ  	16日 こうはくなます  そつぎょう デザート  わかどりのたつたあげ  せきはん  ごましお  すましじる  	17日 そつぎょうしき  きゅうしょくは ありません
20日 きんぴらごぼう  さばのしょうがに  ごはん  みそにこみ うどん  	21日 しゅんぶんのひ 	22日 くきわかめのサラダ  ぶたにくのマーマレードからめ  ごはん  チンゲンサイと とうふのスープ  	23日 ようふういりたまご  ミルクロール  クリーム シチュー  	24日 しゅうりょうしき きゅうしょくはありません

こんげつのもくひょう

ねんかん

しよくせいかつ

1年間の食生活をふりかえりをしよう

はるやす ちゅう
春休み中も！

はやね はやおき あさごはん

