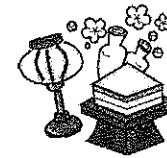


ねん
2023年

がつこんだてひょう 3月献立表

はりまちょうがつこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会 (小学校)



さいりょう べんごう
材料の都合により、献立
を変更する場合があります。

月

火

水

木

金

がつへいじんえいようか 3月平均栄養価

エネルギー	624 Kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	19.5 g
カルシウム	283 mg
食塩相当量	2.3 g

6年生リクエストメニュー

- 1位 キムチチャーハン
- 2位 きなこパン
- 3位 鶏肉のから揚げ
- 4位 豚肉のかりん揚げ
- 5位 カレー
- 6位 たこのから揚げ
- 7位 えのきのおかか和え

1位のキムチチャーハンは、2月27日に実施済み

1 ぎゅうにゅう

ごはん

ぶたじる

ぶたにくのかりんあげ

かつおふりかけ



2 ぎゅうにゅう

ちらしずし

とうふのすましじる

ひなあられ



3 お茶

ごはん

けんちんじる

ぶたにくのしぐれに

プチたいやき



播磨西小学校の6年1組が考えた「温かく、バランスがよく食べられる楽しい給食」です。6年生リクエスト4位の豚肉のかりん揚げです。

今日はひな祭り献立です。ひな祭りは、五節句の一つで、女の子の健やかな成長と健康を願う日本の伝統的な行事です。

播磨小学校の6年1組が考えた「和食を食べよう！」献立です。今日はお茶の提供です。

6 ぎゅうにゅう

むぎごはん

カレー

フルーツポンチ

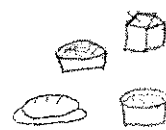


7 ぎゅうにゅう

きなこパン

コンソメスープ

ハムサラダ

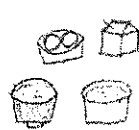


8 ぎゅうにゅう

ごはん

やさいのすましじる

とりにくのからあげ



9 ぎゅうにゅう

むぎごはん

ぎゅうすきどん

じゃがいものみそしる



10 ぎゅうにゅう

たかなチャーハン

わかめスープ

はるまき



6年生リクエスト5位のカレーです。給食のカレーは小麦粉やバター、カレー粉などでルーを手作りしています。

6年生リクエスト2位のきなこパンです。きな粉に黒砂糖を混ぜています。給食室手作りです。

6年生リクエスト3位の鶏肉のから揚げです。給食室でにんにくやしょうが、しょうゆなどで下味をつけて揚げています。

麦ご飯の麦は、食物繊維やビタミンを多く含んでいます。具を麦ご飯の上のせて食べましょう。

高菜は中国から日本に伝わったといわれています。九州地方で多く作られています。

13 ぎゅうにゅう

ごはん

にくじゃが

えのきのおかかあえ

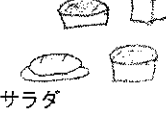


14 ぎゅうにゅう

コッペパン

ポークビーンズ

だいこんとツナのサラダ



15 ぎゅうにゅう

ごはん

さつまじる

たこのからあげ

はるみみかん



16 ぎゅうにゅう

コッペパン

コーンスープ

キャベツとハムのカレーマヨサラダ



17 ぎゅうにゅう

ごはん

ちゅうかスープ

ぶたにくとにらのいためもの



6年生リクエスト7位のえのきのおかか和えです。かつお節やしょうゆ、塩で味付けした和え物です。

ビーンズは豆のことを言います。大豆は「畑の肉」と呼ばれ、栄養たっぷりの食材です。

6年生リクエスト6位のたこのから揚げです。みかんは「はるみ」という品種です。薄皮も食べることができます。

とうもろこしは、米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。その中でもとうもろこしが一番多く作られています。

にらの強い香りの成分アリシンには、食欲を増進させる働きや、血液をさらさらにする効果があります。

20 ぎゅうにゅう

ごはん

はるさめスープ

ぶたにくのしせんふうみ



21

しゅんぶん
春分の日



春巻は、緑豆から作られるものとじゃがいもやさつまいものでんぶんから作られるものがあります。

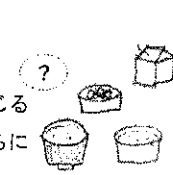
22 ぎゅうにゅう

せきはん

おいおいそうめんじる

とりにくのあまからに

おいおいデザート



23

そつぎょうしき
卒業式



卒業する6年生へ「おめでとう」の気持ちを込めて作ったお祝い献立です。1～5年生はゼリーがつきます。6年生はお楽しみに…

24

しゅうりょうしき
修了式

