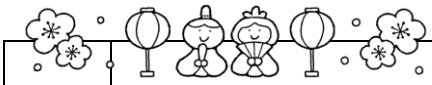
令和4年 3月　学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター



	日付		献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー(kcal)	家庭でとりたい食品
	1	(火)	ちゃんぽんめん 牛乳 ひじきとささみのごま和え　じゃがバター	牛乳　いか えび　なると ぶた肉　ささみ ひじき	しょうが　**にんにく** にんじん　たまねぎ もやし　**キャベツ** きくらげ　ちんげんさい	中華めん　サラダ油 ごま油　さとう じゃがいも　ごま バター	小：630 中：724	海藻類 くだもの
★	2	(水)	菜の花ずし　牛乳　鮭の塩こうじ焼き 赤だしみそ汁　ひなあられ　**桃の節句**	牛乳　たまご こうやどうふ　さけ 油あげ　わかめ みそ	菜の花　にんじん **しいたけ**　たまねぎ **だいこん**　**ねぎ**	**米**　さとう いりごま　うずまき麩 ひなあられ	小：693 中：784	いも類 青菜
	3	(木) 中1・2なし	ごはん　牛乳　いり豆腐 はりはり和え　ツナみそ	牛乳　とうふ とり肉　みそ ひじき　ツナ	たまねぎ　にんじん **ねぎ**　花切大根 いんげん　しょうが きくらげ　たけのこ	**米**　麦 こんにゃく　サラダ油 さとう　ごま アーモンド	小：701 中：814	骨ごとたべられる小魚
	4	(金) 中1・2なし	きなこあげパン　牛乳 ポトフ　りんご	牛乳　きなこ とり肉　ベーコン	セロリー　にんじん たまねぎ　**だいこん** エリンギ　**キャベツ** いんげん　りんご	コッペパン　あげ油 さとう　じゃがいも サラダ油	小：720 中：812	乳・乳製品 緑黄色野菜
★	7	(月)	カツカレー　牛乳 そくせき漬け　いちご	牛乳　とり肉 牛肉	**にんにく**　にんじん たまねぎ　グリンピース しょうが　りんご　たくあん **キャベツ**　**いちご**	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 あげ油　ごま カレールウ	小：717 中：867	たまご 海藻類
	8	(火) 中3なし	ソフトめんのトマトソース　牛乳 花野菜のサラダ　ヨーグルト	牛乳　えび ベーコン　ハム ヨーグルト　いか	**にんにく**　セロリー にんじん　ほうれんそう たまねぎ　ぶなしめじ　カリフラワー 黄ピーマン　トマト　ブロッコリー	ソフトめん　サラダ油 さとう	小：630 中：797	いも類 豆・大豆製品
★	9	(水) 中3なし	ごはん　牛乳　すきやき ブロッコリーのごま和え　オレンジ	牛乳　牛肉 とうふ　ちくわ	にんじん　たまねぎ **ごぼう**　**はくさい** しゅんぎく　えのきたけ **白ねぎ**　ブロッコリー　オレンジ	**米**　麦 じゃがいも　こんにゃく さとう　ごま	小：684 中：783	肉類 乳・乳製品
★	10	(木)	キムチチャーハン　牛乳　あげぎょうざ 中華スープ　お祝いクレープ　**卒業・進学お祝い**	牛乳　ぶた肉	にんじん　たまねぎ 青ニラ　**しょうが** キムチ　**キャベツ**　こまつな えのきたけ　たけのこ　れんこん	**米**　麦 ごま油　あげ油 クレープ	小：690 中：781	魚貝類 豆、大豆製品
	11	(金) 中学なし	コッペパン　牛乳　ラザニア 寒天のサラダ　えび入り野菜スープ	牛乳　牛肉 ぶた肉　寒天 チーズ　えび	**にんにく**　たまねぎ にんじん　マッシュルーム **キャベツ**　とうもろこし ちんげんさい　セロリー	コッペパン　ぎょうざの皮 サラダ油　さとう 小麦粉　バター ごま油　じゃがいも	小：712 中：0	海藻類 青菜
	14	(月)	ごはん　牛乳　とり肉の和風パン粉焼き れんこんとひよこ豆のきんぴら　ゆば入りすまし汁	牛乳　とり肉 ひよこまめ　ゆば 魚そうめん	青しその葉　にんじん れんこん　いんげん たまねぎ　えのきたけ **ねぎ**　ほうれんそう	**米**　麦 パン粉　ごま ごま油　さとう	小：644 中：756	緑黄色野菜 くだもの
	15	(火)	しおラーメン　牛乳 切干大根とほうれん草のナムル　抹茶蒸しパン	牛乳　なると とり肉　たまご	**にんにく**　たまねぎ ちんげんさい　メンマ きくらげ　えのきたけ 切干大根　にんじん	中華めん　ごま油 さとう　蒸しパン粉 サラダ油　甘納豆	小：709 中：842	骨ごとたべられる小魚
	16	(水)	ごはん　牛乳　さばのごまみそ焼き 炒めたくあん　吉野汁	牛乳　さば みそ　とり肉	しょうが　**だいこん** にんじん　たまねぎ しいたけ　ほうれんそう たくあん	**米**　麦 さとう　ごま でんぷん　ごま油	小：695 中：818	きのこ類 豆・大豆製品
★	17	(木)	炊き込みごはん　牛乳 とりの唐あげ　白菜のみそ汁	牛乳　油あげ ひじき　ちくわ とり肉　みそ	にんじん　**ごぼう** えだまめ　しょうが **はくさい**　**だいこん** **ねぎ**	**米**　麦 でんぷん　小麦粉 あげ油　里芋	小：671 中：886	たまご 乳・乳製品
	18	(金) 小学なし	キャロットパン　牛乳 牛肉と金時豆の煮込み　水菜のサラダ	牛乳　牛肉 きんとき豆　ツナ	にんじん　たまねぎ ぶなしめじ　いんげん トマト　**だいこん** 水菜	キャロットパン　じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ デミグラスソース	小：0 中：842	淡色野菜 くだもの
	22	(火)	山菜うどん　牛乳 きびなごのカリカリフライ　クルミ和え　**カミカミの日**	牛乳　油あげ かまぼこ　わかめ とり肉　きびなご	にんじん　たまねぎ もやし　山菜ミックス **ねぎ**　**キャベツ** ちんげんさい	うどん　あげ油 クルミ　ごま さとう	小：640 中：768	たまご いも類
	23	(水)	ごはん　牛乳　チンジャオロース 春雨スープ　２色ゼリー	牛乳　牛肉 ぶた肉	たけのこ　たまねぎ　みかん果汁 しょうが　いちご果汁 ちんげんさい　にんじん **にんにく**　赤ピーマン　青ピーマン	**米**　麦 サラダ油　さとう はるさめ	小：680 中：804	骨ごとたべられる小魚
★	24	(木)	とりの甘酢照り焼き丼　牛乳 菜の花のみそ汁　桜もち	牛乳　とり肉 油あげ　みそ	**白ねぎ**　ちんげんさい にんじん　**しいたけ** たまねぎ　菜の花	**米**　麦 さとう　サラダ油 ごま　じゃがいも 桜もち	小：713 中：822	魚貝類 緑黄色野菜

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

キャベツ　みずな　カリフラワー　ブロッコリー
しいたけ　セロリー　たまねぎ　ちんげんさい　オレンジ
いちご　さやいんげん　ニラ　菜の花　白ねぎ

栄養摂取量　月平均（　）は基準値

	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	685(650)	816(830)
たんぱく質(%)	26.9(21～33)	31.1(27～42)
脂質(%)	22.4(14～22)	25.1(18～28)

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

わかめサラダうどん

①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼

①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。