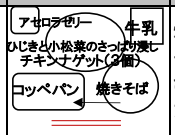
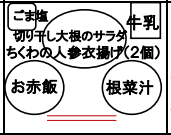
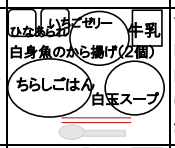
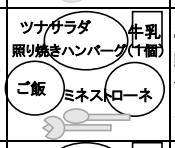
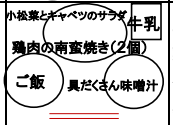
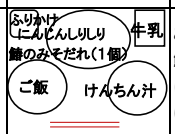
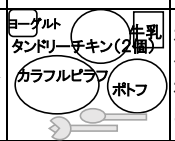
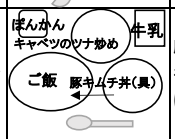
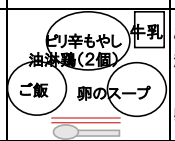
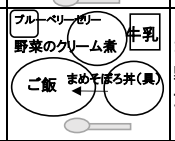
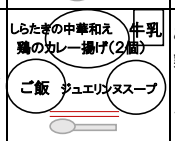
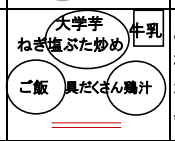
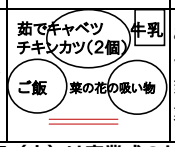
給食だより 3月号

●問合せ●
秦野市学校給食センター（はだのっ子キッチン）
電話番号　0463－86－6525（直通）

実施日 日	曜	盛付図	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1,2群	おもに体の調子を整える 3,4群	おもにエネルギーとなる 5,6群	栄養量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	渋沢中	鶴巻中
1	火		焼きそばパン チキンナゲット ひじきと小松菜のさっぱり浸し アセロラゼリー　牛乳	豚肉 チキンナゲット 油揚げ あおさ ひじき 牛乳	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ 緑豆もやし	コッペパン 中華めん 砂糖 アセロラゼリー サラダ油（米油） 米油	790	35.1	35.0	3.7	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×
2	水		お赤飯 ちくわの人参衣揚げ 切り干し大根のサラダ 根菜汁　牛乳	竹輪 卵 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん こまつな 緑豆もやし 切干大根 えだまめ（冷凍） キャベツ 根深ねぎ ホールコーン（冷凍） だいこん ごぼう	赤飯 ごま塩 小麦粉 砂糖 こんにゃく 米油 ごま油	788	33.0	23.8	3.3	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ×
3	木		ちらしごはん 白身魚のから揚げ 白玉スープ いちごゼリー ひなあられ　牛乳	メルルーサ 油揚げ 竹輪 おからパウダー 鶏肉 なると あおさ 牛乳	にんじん こまつな 干ししいたけ れんこん しょうが しめじ だいこん	米 砂糖 片栗粉 白玉（冷凍） いちごゼリー 米油 ひなあられ	869	36.8	21.5	2.8	1年 2年 3年	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
4	金		ご飯 照り焼きハンバーグ ツナサラダ ミネストローネ　牛乳	ハンバーグ まぐろ油漬け だいず（水煮） ベーコン 牛乳	にんじん トマト缶 ホールコーン（冷凍） だいこん 緑豆もやし はくさい たまねぎ キャベツ にんにく	米 おおむぎ カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ サラダ油（米油）	823	30.0	30.3	3.7	1年 2年	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
7	月		ご飯 鶏肉の南蛮焼き 小松菜とキャベツのサラダ 具だくさん味噌汁　牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	こまつな にんじん こねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ ホールコーン（冷凍） だいこん	米 おおむぎ カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく 白ごま サラダ油（米油）	802	39.8	32.1	2.6	1年 2年	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
8	火		ご飯（ふりかけ） 鰆のみそだれ にんじんしりしり けんちん汁　牛乳	さわら 白みそ まぐろ油漬け 鶏肉 豆腐 牛乳	にんじん こまつな ごぼう だいこん しめじ	米 おおむぎ 砂糖 さといも サラダ油（米油）	763	40.9	28.2	2.6	1年 2年	○ ○	○ ○	○ ○	× ×	○ ○	○ ○	○ ○	× ×	○ ○
10	木		カラフルピラフ タンドリーチキン ポトフ ヨーグルト　牛乳	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん にんにく ほうれんそう しめじ ホールコーン（冷凍） しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	米 砂糖 じゃがいも バター サラダ油（米油）	852	39.2	31.7	2.3	1年 2年	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
11	金		豚キムチ丼 キャベツのツナ炒め ぽんかん　牛乳	豚肉 まぐろ油漬け 牛乳	にら にんにく たまねぎ 緑豆もやし 白菜キムチ しめじ キャベツ ホールコーン（冷凍） ぽんかん	米 もち麦 砂糖 片栗粉 サラダ油（米油） ごま油	762	33.1	29.6	2.2	1年 2年	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	× ×	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
14	月		ご飯 油淋鶏 ピリ辛もやし 卵のスープ　牛乳	鶏肉 おからパウダー 卵 ベーコン 牛乳	にんじん こまつな 根深ねぎ しょうが きゅうり 緑豆もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ホールコーン（冷凍）	米 カルシウム強化米 おおむぎ 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 白ごま	818	32.1	35.5	2.5	1年 2年	○ ○	○ ○	× ×	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
15	火		まめそぼろ丼 野菜のクリーム煮 ブルーベリーゼリー　牛乳	だいず（水煮） 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん かぶ 根深ねぎ キャベツ たまねぎ かぶ（葉） グリンピース	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ブルーベリーゼリー サラダ油（米油） カレールウ バター	853	35.6	30.4	2.1	1年 2年	○ ○	× ×	× ×	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
16	水		ご飯 鶏のカレー揚げ しらたきの中華和え ジュエリンヌスープ　牛乳	鶏肉 おからパウダー ベーコン わかめ 牛乳	こまつな にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ きゅうり ホールコーン（冷凍） セロリー たまねぎ えのきたけ	米 おおむぎ 片栗粉 しらたき 砂糖 米油 ごま油 サラダ油（米油）	792	29.4	33.6	2.1	1年 2年	× ×	× ×	× ×	○ ○	○ ○	× ×	× ×	○ ○	× ×
17	木		ご飯 ねぎ塩ぶた炒め 大学芋 具だくさん鶏汁　牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん こまつな 緑豆もやし 根深ねぎ レモン にんにく だいこん えのきたけ ごぼう	米 おおむぎ カルシウム強化米 さつまいも 砂糖 こんにゃく ごま油 白ごま 米油 黒ごま サラダ油（米油）	854	38.0	28.1	2.4	1年 2年	× ×	× ×	× ×	○ ○	× ×	× ×	× ×	× ×	× ×
18	金		ご飯 チキンカツ 茹でキャベツ 菜の花の吸い物　牛乳	鶏肉 おからパウダー 豆腐 わかめ 牛乳	にんじん にんにく キャベツ 緑豆もやし ホールコーン（冷凍） しめじ 菜の花	米 おおむぎ カルシウム強化米 小麦粉 パン粉 米油 サラダ油（米油）	828	40.3	33.0	2.1	1年 2年	× ×	× ×	× ×	○ ○	× ×	× ×	× ×	× ×	× ×

※９日（水）は卒業式のため、給食の提供はありません。

今月の献立メモ

～今月は、卒業や新年度に向けてのお祝いとして、春の訪れを感じられる献立を盛り込みました～

・３日（木）は桃の節句です。給食では、先の見通しが良くなるという意味を込めて、れんこんの入ったちらしごはんを提供します。また、春らしい、色とりどりのひなあられと、いちごゼリーを提供します。

・16日（水）のジュエリンヌスープの「ジュエリンヌ」は、フランス語で千切りという意味です。まだまだ寒い日が続きますので、汁物で体を温め、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

給食費のお知らせ

３月分の引き落とし日は
３月28日（月）です。