



3月の献立予定表



はつかいちしりつみやじましようがっこう
廿日市市立宮島小学校

はつかいち しりつみやじましようがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標 6年生・9年生の卒業をお祝いしよう!

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量 (kcal)	ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品			
1 (金)	【ひなまつりこんだて】 あなごのちらしずし わけぎのぬた すましじる うぐいすだんご 牛乳	こめ さとう きびざとう こめあぶら マヨネーズ しらたまもち	たまご あなご かまぼこ しろみそ みそ とうふ きなこ 牛乳	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん わけぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	95	675 3.6	◆献立紹介◆ 1日(金) ひなまつりこんだて ◆ちらしずし◆ 寿司は、「寿を司る」と漢字で表現 されるようにお祝いの時によく食べら れます。特にちらしずしは、見た目が 華やかであること から、ひなまつりを 祝う料理として定着 しました。
4 (月)	チキンカレーライス かみかみサラダ はっさく 牛乳	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ きびざとう バター アーモンド ごま こめあぶら	とりにく ハム かえりいりこ チーズ だっしふんにゆう 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ キャベツ コーン はっさく	130	685 2.0	◆わけぎのぬた◆ わけぎは、尾道市が全国1位の生 産量を誇る広島県の特産物です。球 根が分かれて増える性質があり、1 玉の球根が約半年で50球以上に 増えることもあることから子孫繁栄の 縁起物として、ひなまつりの時に好ん で食べられます。尾道市で育ったわ げきは、くせがなく、 甘みのある優しい味 が特徴です。
5 (火)	ごはん くきわかめのつくだに なまあげのちゅうかに アーモンドあえ 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう でんぷん アーモンド ごま	ぶたにく えび なまあげ くきわかめ しらすぼし 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ だいこん こまつな にんにく しょうが	86	656 2.8	◆せきはん◆ 赤飯は、もち米に小豆を入れて炊 いたごはんです。日本では、古くから 赤い色には邪気や災いをはらう力がある と信じられ、お祝いの時に赤飯 が食べられます。
6 (水)	ぎゅうにくどんぶり やさいとだいずのおひたし いちご 牛乳	こめ きびざとう	ぎゅうにく だいず かつおぶし わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし いちご	114	578 1.3	◆いちごのケーキ◆ 卒業のお祝いの気持ちをこめた、 手作りのいちごのケーキです。スポン ジケーキを焼いて、生クリームをしぼ り、いちごをのせます。ふんわりとした スポンジケーキにするためには、たま ごの泡立て方がポイントとなります。 ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
7 (木)	きなこあげパン おやこうどん ひじきのごもくあえ 牛乳	パン なたねあぶら きびざとう うどん ごま	きなこ たまご とりにく あぶらあげ ひじき さつまあげ 牛乳	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ こまつな	75	768 3.7	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
8 (金)	コーンピラフ ししゃものガーリックパンこやき カレーポテト ミネストローネ 牛乳	こめ むぎ バター オリーブあぶら パンこ じゃがいも	ししゃも チーズ ぶたにく きんときまめ 牛乳	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん セロリ しめじ トマト	115	614 2.0	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
11 (月)	むぎごはん ごもくやさいのチャプチェ わかめスープ れんこんのジョン 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら きびざとう はるさめ ごま こむぎこ	ぎゅうにく わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ れんこん	110	616 2.2	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
12 (火)	ごはん にくどうふ だいこんのあまずあえ じゃがいものごまヨーグルトあえ 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら じゃがいも マヨネーズ ごま	ぶたにく とうふ しらすぼし ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ だいこん いとこんにやく こまつな コーン セロリ	145	643 1.8	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
13 (水)	【そつぎょうおいわいこんだて】 せきはん さわらのてりやき なのはなのおひたし もずくじる いちごのケーキ 牛乳	こめ もちごめ ごま きびざとう でんぷん ながいも こむぎこ さとう	あずき さわら もずく なると たまご なまクリーム 牛乳	なのはな キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん いちご	83	648 2.2	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
14 (木)	サンライズ たこボール ABCスープ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	パン(さとう) ながいも こむぎこ なたねあぶら マカロニ オリーブあぶら	(たまご) たこ たまご かつおぶし あおのり とりにく ひよこまめ ヨーグルト 牛乳	にんじん コーン キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ みかんかん パインかん ももかん パナナ	88	756 2.6	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
18 (月)	だいずわかめごはん こうやどうふのそぼろに じゃがいものさんぱいず 牛乳	こめ でんぷん なたねあぶら きびざとう じゃがいも	だいず しらすぼし わかめ こうやどうふ とりにく ちくわ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな	62	635 2.5	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
19 (火)	【しよくいくのひ わしよくのきほんこんだて】 ごはん さばのしおやき だいこんおろし チンゲンサイのおひたし みそじる 牛乳	こめ きびざとう じゃがいも	さば わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ 牛乳	だいこん チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	133	605 2.1	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
21 (木)	スパゲティナポリタン ひじきときりぼしだいこんのサラダ ベーコンフォカッチャ 牛乳	スパゲティ きびざとう オリーブあぶら マヨネーズ ごま こむぎこ こめあぶら	ぶたにく ひじき チーズ まぐろのみずに ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく きりぼしだいこん こまつな	102	724 2.3	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!
22 (金)	ごはん とりにくのレモンに ゆでキャベツ ふわふわスープ かんきつるい 牛乳	こめ でんぷん なたねあぶら きびざとう じゃがいも パンこ こめあぶら	とりにく ぶたにく たまご チーズ 牛乳	レモン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ かんきつるい	77	642 1.7	◆いねい作り◆ ていねいに作り ますので、味わって 食べてくださいね!

都合により献立を変更する場合があります。()は加工パンに含まれる材料です。
*15日(金)は、卒業式のため給食はありません。6、9年生は14日(木)で終了です。

6年生・9年生のみなさん 卒業おめでとうございます!

宮島学園の給食はいかがでしたか。好きなメニュー、苦手なメニューなど、いろいろあったと
思いますが、みなさんの健やかな成長と健康を願って給食を作ってきました。特に9年生のみな
さんは、卒業とともに給食ともお別れですね。宮島学園での給食や食育をこれからの生活に生
かしてくださいね!



*きじゅんりょう[しょうがっこう4ねんせい]
エネルギー 650キロカロリー
しよくえん(そうとうりょう) 2.0gみまん
やさいのりょう 100g~120g