



学校給食献立表



1年間の給食を振り返ろう！

給食はみなさんのことを大切に思う、多くの人たちの温かい気持ちや協力のうでで作られています。この1年間を食べ方から振り返ってみましょう！



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが毎日しっかりできた。

(○ △ ×)



よくかんで味わって食べることができた。

(○ △ ×)



好き嫌いせず、残さず食べることができた。

(○ △ ×)

日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	八竜小学校			
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		エネルギー	たん白質		
							Kcal	g		
2	月	麦ごはん 牛乳 アジの香味焼き 大豆とひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 豆腐 昆布 シ 大豆 ひじき	大根 人参 ねぎ 枝豆 ごぼう	精米 むぎ こんにやく あぶら さとう ごま	ひじきや大豆には、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが、たくさん含まれています。	566	24		
3	火	【6年生リクエストメニュー】 オムライス 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン	たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン パセリ	精米 あぶら さとう 焼きプリンタルト	八竜小6年生のリクエストメニューです。思い出に残る楽しい給食時間にしましょう。	641	19.7		
4	水	麦ごはん 牛乳 鶏のレモンソースかけ 高野豆腐のみそ汁 キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ わかめ かたくちいわし(煮干し)	人参 大根 ねぎ キャベツ いんげん もやし レモン果汁	精米 むぎ でんぷん 中力粉 さとう ごま	豆腐を凍らせ、乾燥させて作る高野豆腐は日本の伝統保存食品です。栄養がぎゅっと凝縮された注目の食品です。	658	27.3		
5	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐	たまねぎ 人参 乾しいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	精米 むぎ でんぷん ごま油 さとう	マーボー豆腐は、具のお肉と一緒にひきわり大豆を使うことで鉄分やカルシウムを補います。	588	24.2		
6	金	麦ごはん 牛乳 大根のうま煮 手作り佃煮 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 いりこ かつお	たまねぎ 人参 乾しいたけ いんげん 大根 ゆかり	精米 むぎ つきこんにやく さとう あぶら ごま	佃煮は、江戸時代今の東京中央区にあった佃島の漁民が、水産物や野菜などで作っていた保存食を佃煮として売り出したのが始まりとされています。	616	21.3		
9	月	チキンカレー 牛乳 豆腐サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 チーズ	もやし 人参 きゅうり コーン たまねぎ	精米 むぎ ごま油 あぶら さとう	豆腐は大豆から作られます。絹豆腐、木綿豆腐、絞豆腐など、豆腐にもいろいろな種類がありますよ。	634	20.8		
10	火	タコライス 牛乳 オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン	人参 たまねぎ トマト レタス パセリ	精米 むぎ あぶら	タコスの具材をご飯の上のせて食べる、沖縄発祥の料理です。ピリ辛の調味料がご飯とよく合います。	583	22.4		
11	水	ミルクパン 牛乳 魚のピザ焼 とろたまスープ	牛乳 チーズ タラ 鶏卵	たまねぎ コーン ピーマン 人参 大根 ほうれん草	ミルクパン でん粉 あぶら	パンのメニューに合うような、魚メニューを考えました。タラにケチャップとチーズをかけて焼きます。	554	29.2		
12	木	麦ごはん 牛乳 元気の出るレバー 春雨スープ	牛乳 鶏レバー 肉団子 豚肉	にら 乾しいたけ 人参 キャベツ ねぎ	精米 むぎ あぶら でん粉 さとう はるさめ	レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を多く含む食べ物です。	598	22.8		
13	金	お別れ遠足								
16	月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ 人参 しめじ 枝豆	精米 むぎ あぶら さとう	フレンチドレッシングは酢、サラダ油、塩、こしょう、辛子を基本として作ります。	630	20.5		
17	火	麦ごはん 牛乳 いわしフライ みそ汁 白菜のおかかあえ	牛乳 まいわし 油揚げ わかめ かつお節 かたくちいわし(煮干し)	大根 えのきたけ 人参 ねぎ キャベツ はくさい	精米 むぎ あぶら こんにやく さとう	青魚の代表的な魚のいわしは、栄養価が高いです。細い骨がありますが、しっかり噛んで食べるとカルシウムも取れます。	634	20.8		
18	水	コッペパン 牛乳 オムレツ クリームシチュー にんじんサラダ	牛乳 オムレツ ベーコン チーズ ロースハム	たまねぎ 人参 コーン ぶなしめじ きゅうり 大根	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	菊池郡菊陽町では、冬から春にかけて人参がたくさん栽培されています。阿蘇の麓の火山灰を含んだ土で育つと甘くなります。	608	24.1		
19	木	【ふるさとくまさんデー】 こぎつねご飯 牛乳 煮込みおでん ごま和え	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 厚揚げ 焼きちくわ うずら卵	人参 枝豆 大根 きゅうり もやし	精米 さとう あぶら こんにやく さといも ごま	今日のふるさとくまさんデーは南関町の南関揚げと八代市の日奈久地区で作られているちくわを紹介します。	581	26.2		
23	月	【卒業お祝いメニュー】 赤飯 牛乳 松風焼き すまし汁 紅白なます 手作りりんごゼリー	牛乳 あずき わかめ かつお節 鶏ひき肉 ゼリーの素	人参 えのきたけ たまねぎ 大根 りんご果汁	精米 パン粉 さとう ごま	6年生のみなさんは、小学校で食べる最後の給食となりますね。中学校でもしっかり食べてくださいね。	611	24.6		

～ 3月 食育目標 ～
1年間の食生活を振り返ろう！
～ 3月 給食目標 ～
1年間の給食を振り返ろう！



3月 旬の食材
きゃべつ だいこん じゃがいも
はくさい ねぎ いちご

