

[3月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ミートボールカレー	○	ミートボール(加工品), 赤みそ	米, なたね油, じゃがいも	玉葱, 人参	塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油	672 kcal
	豆もやしのナムル		ごま油	豆もやし, 人参	塩, 醤油, 鶏がらだし	19.5 g	
	【小6リクエスト献立】						21.4 g
3月 火	飲むヨーグルト	○	アシドミルク				643 kcal
	ちらし寿司		鮭フレーク	米	五目ちらしの素		23.2 g
	花魁のお吸い物		鶏肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	花魁	大根, 人参, 葉ねぎ	塩, 醤油	8.6 g
	きざみのり		きざみのり				
	ひなあられ			ひなあられ			
	【ひなまつり献立】						
4月 水	麻婆丼	○	豚ひき肉, 木綿豆腐	米, なたね油, 片栗粉, ごま油	生姜, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, たら	塩, こしょう, 鶏がらだし, 豆板醤, 醤油, 酒, 甜麺醤	653 kcal
	具だくさんスープ				大根, 人参, キャベツ, 玉葱	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	25.8 g
	カラフルゼリー		ダイスカットゼリー (さくらんぼ, レモン, ぶどう, みかん)				18.6 g
	【中3リクエスト献立】						
5月 木	こうとうぶ そつぎょうしき 高等部 卒業式						
6月 金	しょう ちゅうがくぶ そつぎょうしき 小・中学部 卒業式						
9月	ごはん	○		米			650 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ, 塩昆布				36.6 g
	玉葱サラダ		三温糖, オリーブ油	赤玉葱, 玉葱, キャベツ, 人参, とうもろこし	塩, こしょう, 酢	16.0 g	
	豆乳みそ汁		鶏肉, こんぶ, かつおぶし, 豆乳, 赤みそ		キャベツ, 人参, ぶなしめじ, 大根		
10月 火	ジュース	○			ぶどう&ほうれん草ジュース		693 kcal
	バーガーパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			28.6 g
	焼肉とレタス		牛肉	なたね油, 三温糖	玉葱, レタス	塩, 醤油, 酒, みりん, コチュジャン	29.3 g
	フライドポテト			フライドポテト(加工品), 米油		塩	
	コンソメスープ				大根, 人参, 玉葱	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし, コンソメ	
	チーズ		チーズ				
11月 水	ビビンバ	○	牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤みそ	米, ごま油, 三温糖	にんにく, 豆もやし, 人参, 小松菜	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	649 kcal
	わかめスープ		わかめ		ねぎ, 大根, 人参, 生姜	塩, こしょう, 醤油, 鶏がらだし	28.1 g
							23.2 g
12月 木	こうとうぶ にゅうがくしゃけつていけんさび 高等部 入学者決定検査日						

こんげつ しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい こんだて
今月は、小学部6年生・中学部3年生のリクエスト献立です♪

そつぎょう
卒業おめでとございます☆シ

かく クラス はな あ
各クラスで話し合いをして、リクエストメニューをたくさん出してくれました。
 いま までの 給食で食べたメニューの中から、各学年のおすすめメニューが登場しますので、お楽しみに！



[3月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
13 金	じゃこめし		しらす干し、こんぶ、かつおだし	米、ごま油、三温糖	黄にら、大葉、枝豆	塩、みりん	683 kcal
	鱈の柚庵焼き		鱈		ゆず、ゆず果汁	醤油、みりん、酒	38.0 g
	ばち汁	○	油揚げ、こんぶ、かつおだし	そうめん	人参、大根、葉ねぎ	塩、こしょう、醤油	20.9 g
	きびだんご風 【岡山県の献立】		きなこ	もち、上白糖		塩	
16 月	ごはん			米			647 kcal
	肉豆腐	○	牛肉、木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	おつゆ麩、しらたき、なたね油、三温糖	玉葱、ねぎ	醤油、みりん、酒	26.9 g
	ごぼうとまいたけのスープ			ごま油、片栗粉	ごぼう、舞茸、人参、葉ねぎ、生姜	塩、酒、醤油、みりん、鶏がらだし	20.0 g
17 火	デニッシュパン		脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ソフトタイプマーガリン			614 kcal
	サーモンのきのこソース	○	トラウトサーモン	オリーブ油、片栗粉	ぶなしめじ、エリンギ、舞茸	塩、こしょう、コンソメ	36.1 g
	押麦スープ		鶏肉	押麦	玉葱、人参、ブロッコリー	塩、こしょう、コンソメ	26.5 g
	ゼリー				さくらゼリー		
18 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、カレー粉、みりん、醤油	662 kcal
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん	20.8 g
							20.8 g
19 木	飲むヨーグルト		ジョア（ブルーベリー）				697 kcal
	ごはん			米			30.4 g
	ヒレカツ		豚ひれ肉	上新粉、玄米フレーク、米油		塩、こしょう、ウスターソース	12.0 g
	キャベツソテー			なたね油	キャベツ、人参、とうもろこし	塩、こしょう、醤油	
	野菜たっぷりみそ汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、麦みそ	板こんにやく	玉葱、人参、ねぎ、椎茸		
20 金	しゅんぶん ひ 春分の日						
23 月	塩ラーメン	○	豚肉	中華麺、ごま油	キャベツ、人参、とうもろこし、きくらげ	塩、こしょう、鶏がらだし	661 kcal
	手作りシュウマイ		豚ひき肉	しゅうまいの皮、片栗粉	玉葱、生姜、干し椎茸	塩、酒、醤油、酢、鶏がらだし	32.8 g
	春雨の中華和え		ツナフレーク油漬け	春雨、三温糖、ごま油	人参、きゅうり、もやし	しょうゆ、酢	29.4 g
	ヨーグルト		カップd eヤクルト				

★黄にら

岡山県は黄にらの生産量1位の県です。

伝統的な「遮光栽培」により、柔らかく甘みのある独特の風味を持った食材として知られています。

給食では、じゃこめしの具として使います。

★鱈

瀬戸内海に面している岡山県では「春を告げる魚」としてとても親しまれている魚です。

お刺身、塩焼き、照り焼き、煮つけ、お吸い物に入れるなど、調理方法は何にでも合います。

★ばち汁

手延べそうめんの生産過程で切り落とされた端つこが三味線を弾くときに使う、弦をはじく道具に似てることから「ばち」と呼ばれ、

みそ汁やすまし汁の具として食べられるようになったことから「ばち汁」と名付けられたそうです。

★きびだんご

「きびだんご」はももたろう伝説に登場する岡山県の名物として知られている食べものです。

「黍」という穀物を使っただんごのことで、もちもちとした食感、優しい甘さが特徴的です。