



3月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



平成30年

海老名市教育委員会

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょう め い				一 口 メ モ			主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
1 木	むぎごはん キムタクに きゃべつのあえもの アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん・おむむぎ さとう・油 さとう	牛乳 ぶたにく アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ きゃべつ・コーン・きゅうり	しょうゆ・みりん しょうゆ・レモン汁・塩	キムタク煮は、キムチとたくあんが入った煮物です。ごはんによく合う味つになっています。	660	29.5	2.6	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道
2 金	ごはん とりにくのからあげ よしのじる ひなあられ	ジョア	ごはん でんぶん・油 じゃがいも・でんぶん・油 ひなあられ	ジョア とりにく ぶたにく・かまぼこ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・しょうが しょうゆ・塩・さばぶし	ひな祭りは、平安時代にはすでにおこなわれていた伝統行事です。給食では、「ひなあられ」がつきます。	654	25.9	2.4	にんじん 関東・九州 だいこん 神奈川・千葉
5 月	ごはん ぶたにくとだいのてりに わふうチャプチェ	牛乳	ごはん じゃがいも・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいちず ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・にんにく・塩・こしょう	チャプチェは、ご飯とよく合う韓国の料理です。給食では和風にアレンジしています。	734	26.6	1.5	ねぎ 東北・関東 きゃべつ 神奈川・愛知他
6 火	ロールパン ジャージャーめん ナムル ブルーヨーグルト	牛乳	パン めん・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいちず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・こまつな・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	ジャージャー麺は、麺に肉みそをからめて食べます。ジャージャーは、肉みそという意味があります。	661	26.1	3.6	ごぼう 青森 しょうが 高知
7 水	ごはん のりつくだに ほきフライ ソースがけ ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 のりつくだに ほきフライ ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ 	だいこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	のりは、カルシウムや鉄が豊富です。豚汁は、いろいろな野菜がたくさん入っています。	651	26.5	2.6	にんにく 青森 セロリ 静岡・福岡他
8 木	ゆうやけごはん なんばんに えびしゅうまい	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ えびしゅうまい	にんじん にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・みりん・いちみつがらし	南蛮煮は、一味唐辛子を隠し味に使ったみそ味の煮物です。	649	22.9	2.4	パセリ 千葉・茨城 はくさい 茨城・長崎他
9 金	ごはん ツナそぼろ けんちんじる いよかん	牛乳	ごはん さとう じゃがいも・ごま油	牛乳 ツナ・こうやどろふ とりにく・かまぼこ	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく いよかん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・塩・さばぶし	ツナそぼろは、高野豆腐が入ります。高野豆腐は、カルシウムや食物繊維が豊富です。	621	26.1	2.1	きゅうり 埼玉・高知他 こまつな 関東
12 月	ごはん ぶたにくやさいみそいため あげこめこぎょうざ	牛乳	ごはん さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・さつまあげ・油あげ・みそ こめこぎょうざ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	豚肉野菜みそ炒めは、たくさんのいろいろな野菜が入っています。ごはんによく合う味つになっています。	682	23.1	1.7	えのきだけ 長野・新潟他 しめじ 長野
13 火	ロールパン ヒレカツ ソースがけ ミネストローネスープ	牛乳	パン さとう・油 じゃがいも・オリーブ油	牛乳 ヒレカツ とりにく	たまねぎ・にんじん・トマト・セロリ・パセリ	トマトケチャップ・ソース・ワイン やさいブイオン・ワイン・にんにく・塩・こしょう・ペイリーフ	ヒレ肉は、豚から少ししかとれない希少部位です。豚肉は、美肌効果があるビタミンB1が多く含まれています。	602	28.2	2.5	もやし 海老名 いんげん 北海道
14 水	ごはん カレー まめサラダ	牛乳	ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース コーン・にんじん・えだまめ	やさいブイオン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す	豆サラダは、食べやすい味つけです。カルシウムや鉄が豊富なサラダです。	642	21.3	2.2	かぼちゃ 北海道
15 木	ごはん すきやきふう オムレツトマトソースがけ	牛乳	ごはん ふ・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・とうふ オムレツ	かんてん はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき たまねぎ・トマト	しょうゆ・酒 トマトケチャップ・ソース・ワイン	給食のすきやきふう煮は、豚肉を使っています。豚肉は疲労回復効果があります。	619	27.5	2.2	

ひ に ち	ざいりょうめい				一口メモ			主な使用食材の 予定産地		
	こんだてめい	主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		塩分 g	
16 金	ごはん さばのみぞれに みそしる	牛乳 ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも	牛乳 さば みそ <small>魚には骨があります</small> 	だいこん きゃべつ・だいこん・たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・みりん さばぶし	さばのみぞれ煮は、大根おろしのタレがかります。大根おろしは、消化を助ける働きがあります。	713	25.7	1.9	コーン 北海道 えだまめ 秋田
19 月	おいわいごはん てりやきチキン ココロスープ キャンディチーズ	牛乳 ごはん・黒米 じゃがいも・オリーブ油	牛乳 てりやきチキン ぶたにく・だいず キャンディチーズ	きゃべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えだまめ	やさいブイヨン・塩・こしょう	お祝いごはんは、白米に古代米の黒米を入れて、炊き込んでいます。	655	29.4	1.4	グリーンピース 北海道 たけのこ 熊本・福岡他

上記の献立は予定であり、変更することもあります。



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



1年間ありがとうございました!



ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

6年生への「卒業お祝い給食」として

13日 セレクト給食
『ヒレカツ』か『えびカツ』 を選べます。

15日 海老名産の『いちご』が つきます。

19日 『おいわいゼリー』が つきます。

『給食のレシピ紹介 すきやきふう煮』

【材料 4人分】

・豚もも小間	250g	・麩	12個
・焼き豆腐	1丁	・砂糖	大さじ4
・白滝	1袋	・しょうゆ	大さじ5
・しめじ	1パック	・酒	小さじ2
・長ねぎ	1本	・油	適量
・白菜	4~5枚	・水	適量

【作り方】

- ① 野菜としめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 白滝はあく抜きをし、食べやすく切る。
- ③ 焼き豆腐は、一口大に切る。
- ④ 豚もも小間を油で炒め、酒を入れる。
- ⑤ 野菜・しめじ・白滝・焼き豆腐を入れ、調味料を加え煮込んで、野菜がやわらかくなったら麩を入れる。

※給食では、豚肉を使って作りますが、牛肉や鶏肉でもおいしくできます。調味料は、給食用です。ご家庭で調節してください。

いよかん
東海・四国他

ほき
ニュージーランド他

さば
ノルウェー他



豚肉
千葉・青森・群馬他

鶏肉
岩手・宮崎他

牛乳
神奈川・千葉・群馬・岩手・栃木・北海道・宮城・山形・静岡

黒米
福岡・香川他

米
神奈川・山形

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひなあられ



ひしもち



白酒

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



元気にスタート!!

セルピナの
ロールパン
(6年生)
6日 杉久保小

★ 1年間学校給食に対して、ご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。