令和4年度　3月分　学校給食予定献立表　宇部市立 見初小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	使われている食品（赤）体をつくる たんぱく質 1群 卵、大豆 肉、魚	無機質 2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	（緑）体の調子を整える ビタミン 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	（黄）エネルギーのもとになる 炭水化物 5群 穀類、砂糖 いも類	脂質 6群 油脂 種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 塩分（g）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
1（水）	しょう アップルパン	トマトチリビーンズスープ プーティン	ウインナー ひよこまめ　とうにゅう いんげんまめ　だいず ぎゅうにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし	アップルパン じゃがいも	あぶら	589 21.7 2.0	やさい	はし
2（木）	わかめごはん	ぶたにくとたまねぎのスープ とりのからあげ だいこんのサラダ ミルメークココア	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ でんぷん ミルメーク	あぶら ドレッシング	666 27.1 1.7	くだもの	はし
3（金）	ごはん	ひなまつりじる ごもくずしのぐ さくらもち	とうふ さかなつみれ えび　あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのきだけ　ごぼう たまねぎ　しいたけ グリンピース	こめ さとう さくらもち		605 21.8 2.5	しゅじつ	はし
6（月）	ナン	にらたまスープ ドライカレー カップdeヤクルト	ベーコン たまご だいず ぎゅうにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう カップde ヤクルト	にら にんじん	たまねぎ　にんにく エリンギ しょうが えだまめ	ナン じゃがいも でんぷん	カレールウ	608 24.6 2.8	くだもの	はし スプーン
7（火）	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの　しょうがいため	とうふ あぶらあげ みそ　ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	564 21.7 2.2	しゅじつ	はし
8（水）	せわりパン	かぼちゃのスープ ロングウインナー キャベツのカレーソテー	とりにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン	オリーブオイル	615 28.7 2.6	いも	はし
9（木）	ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ いっしょくちゅうかドレッシング いちご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ　キャベツ えだまめ　いちご マッシュルーム とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	643 19.2 2.6	さかな	はし スプーン
10（金）	しょうごはん	かやくうどん ツナとやさいのマヨいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ　まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　しいたけ れんこん とうもろこし	こめ うどん	あぶら マヨネーズ	561 21.4 1.9	かいそう	はし
13（月）	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ	とりにく とうふ　みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ　しょうが もやし　にんにく とうもろこし	こめ さとう	ごま ごまあぶら	582 23.0 1.6	くだもの	はし
14（火）	ごはん	おいわいじる チキンチキンごぼう おいわいデザート	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　えだまめ しいたけ ごぼう	こめ　さとう でんぷん おいわいデザート	あぶら	698 25.5 1.5	やさい	はし スプーン
15（水）	しょう こくとうパン	スパゲティナポリタン キャベツとベーコンのソテー ミルメークコーヒー	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	こくとうパン スパゲティ ミルメーク	あぶら	607 21.3 2.2	こざかな	はし
16（木）	ごはん	ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	たまねぎ　にんにく グリンピース みかん　パイン　おうとう　アロエ	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	643 19.4 1.9	だいずせいひん	スプーン
20（月）	ごはん	とろたまスープ かぼちゃひきにくフライ ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ きくらげ ごぼう しょうが	こめ でんぷん かぼちゃひきにくフライ	あぶら ドレッシング	648 21.0 1.4	かいそう	はし
22（水）	パン マーシャルビーンズ	とりにくとだいこんの　あっさりスープ ミートオムレツ ブロッコリー	とりにく ミート　オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん たまねぎ とうもろこし	パン	マーシャルビーンズ オリーブオイル	639 27.6 2.3	いも	はし
23（木）	ごはん	にくじゃが きりぼしだいこんの　ごまあえ	ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ レモン きりぼしだいこん	こめ　さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	609 20.6 1.8	にゅうせいひん	はし

みぞめっこんだて（2日）

＊牛乳は毎日つきます。
＊生産の都合により、食材が入らないことがあります。

ひな祭り（まつ）の行事食（ぎょうじしょく）

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）のひとつ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ご卒業（そつぎょう）おめでとうございます！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。在校生のみなさんは一年間おつかれさまでした。

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食を通して「食べたもので体がつくられていく」ことを意識し、よりよい学校生活を送ってほしいと願っています。