



日 曜	こんだてめい	つかわれているざいりょう と からだのなかでのほたらき						I栄養 - kcal たんぱく質 g	行事他
		(あかのグループ) おもにからだをつくる もとなるしょくひん	(みどりのグループ) おもにからだのちようしを とどめるもとなるしょくひん	(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとなるしょくひん					
1 金	<p>★せきいのりゅう★ きょうは、にほんのりょうりです。「せきはん」をとりいれています。</p> <p>せきはん ごましお チキンカツ キャベツのレモンあえ とうふのすましじる ヨーグルト</p>	とりにく かまぼこ とうふ あずき	きゅうりゅう しらすほし わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ レモン	こめ もちこめ パンこ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	661 26.6	
4 月	<p>★もものせっく★ 3がつ3かほものせっくです。もものせっくにちなんで、「ちらしずし」をとりいれています。</p> <p>ちらしずし いわしおかかに いんげんのごまいため とりつくねのすましじる</p>	とりにく いわし かつおぶし	きゅうりゅう しらすほし	にんじん いんげん こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ パンこ さとう	ごま あぶら	575 24.7	
5 火	<p>しょくパン チョコブラック&ホワイト ほうれんそうのソテー ポークピーズ いちご(2こ)</p>	とりにく ふたにく だいず	きゅうりゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン セロリ にんにく いちご	パン じゃがいも さとう	チョコレート あぶら	605 24.6	
6 水	<p>★しんのしょくざいのみぞしる★ きょうは、いまがしゆんの「はるキャベツ」をつかったみぞしるをとりいれています。</p> <p>ごはん ししゃもフリッター (①②:1び、③~⑥:2び) きりほしだいこんのソースいため はるキャベツのみぞしる</p>	ふたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	きゅうりゅう ししゃも	にんじん ねぎ	きりほしだいこん たまねぎ はるキャベツ しめじ	こめ こむぎこ	あぶら	679 21.8	
7 木	<p>★カルシウムデー★ きょうは、カルシウムいっぱい「こうやとうふ」をとりいれています。 ★しゅくいくめざしのひ★ こさかなをたべて、「なんでもたべるたつじん」をめざしましょう!</p> <p>ごはん なのはなふりかけ もやしとコーンのいためもの こうやとうふのもの パリッシュ</p>	とりにく ベーコン かつおぶし こうやとうふ	きゅうりゅう かたくちいわし のり	にんじん こまつな なのはな	たまねぎ もやし コーン しいたけ	こめ じゃがいも でんぶん さとう みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら	578 24.0	
8 金	<p>むぎごはん くきわかめのあえもの マーボーとうふ</p>	とりにく ふたにく チキンハム とうふ みそ	きゅうりゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	587 24.1	
11 月	<p>★せうどりのりゅう★ きょうは、あおもりけんのきょうどりょうり「けのしる」と、とくさんひんであるりんごをつかった「りんごゼリー」をとりいれています。 ★かみかみデー★ きょうは、「たけのこ」をよくかんでたべましょう。</p> <p>むぎごはん はるまき たけのこのきんぴら けのしる りんごゼリー</p>	ふたにく あぶらあげ だいず みそ	きゅうりゅう	にんじん いんげん	たけのこ だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ はるさめ こむぎこ さとう みずあめ	ごま あぶら	662 17.5	
12 火	<p>★いづかのだいどころ★ きょうは、いづかでとれた「ブロッコリー」をつかったりょうりをとりいれています。</p> <p>キャロットコッパパン ツナサラダ マカロニのグラタンに ミルメーク</p>	とりにく まぐろ	きゅうりゅう だしりんご	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ こむぎこ さとう	あぶら	620 25.7	
13 水	<p>ごはん ぐだくさんのたまごやき はるさめのいためもの キムチいりすきやき</p>	ふたにく とりにく チキンハム たまご あつあげ とうふ	きゅうりゅう もすく	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ はくさい しろねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが しいたけ きくらげ えのきたけ こんにゃく	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	599 24.0	
14 木	<p>チキンカレー (むぎごはん) フルーツカクテル</p>	とりにく	きゅうりゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが みかん バイナップル もも ぶどう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	651 17.7	
15 金	<p>ごはん さんまかぼすに やさいとささみのピーナッツいため かぼちゃのとうりゅうみそしる</p>	とりにく さんま とうりゅう みそ	きゅうりゅう	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ しめじ かぼす	こめ さとう	ピーナッツ あぶら	589 19.8	

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。


《 栄 養 価 》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3月分平均	619	22.8	20.8	410	3.8	95	251	0.57	0.58	33	2.1	5.9
基準値	650	21~33	14~22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2g未満	4.5以上

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
3月分の給食費の口座振替日は**4月1日(月)**です。

いづかの台所
ブロッコリー



今月のいづかの台所では飯塚市で採れた「ブロッコリー」を使用します。ブロッコリーは年中出回っていますが、実は冬に旬を迎える食べ物です。ヨーロッパの地中海沿岸から広まったと言われています。

ブロッコリーは、β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類が豊富な緑黄色野菜です。ビタミンCは水に溶けやすいので、茹でるよりも、炒めたり電子レンジで加熱したりすることで、ビタミンCの損失を抑えることができます。