



日 曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう と からだのなかではたらき						I値* - kcal	行事他
			(あかのグループ) おもにからだをつくる もとになるしょくひん	(みどりのグループ) おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	(きいろのグループ) おもにエネルギーの もとになるしょくひん			たんぱく質 g		
3 月	★もものせっく★ 3がつ3かはもものせっくです。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。									
	ちらしずし さばおろしに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ	あぶら	565		
	くきわかめのきんぴら	○ さば かまぼこ	くきわかめ	いんげん	えだまめ しいたけ	さとう		22.4		
	たまねぎとえのきのすましじる			ねぎ	えのきたけ こんにやく					
4 火	★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。									
	しょくパン りんごジャム	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	573		
	だいずとツナのサラダ	○ あさり だいず	だっしるんにゅう	ブロッコリー	えだまめ	こむぎこ さとう		27.6		
	あさりのクリームシチュー	しろいんげんまめ			コーン しめじ りんご	みずあめ				
5 水	★せきはんのりょうり★ 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。									
	★しゅんのしょくざい★ きょうは、いまがしゅんの「はるキャベツ」をつかったみそしるをとりいれています。									
	せきはん ごましお	ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう	こまつな	はるキャベツ たまねぎ	こめ もちこめ	ごま	578		
トンカツ さんしょくいため	○ あつあげ		にんじん	もやし	パンこ	あぶら	20.7			
	はるキャベツのみそしる	みそ		ねぎ	でんぶん					
6 木	★カルシウムデー★ きょうは、カルシウムいっぱいの「こうやどうふ」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。									
	むぎごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	こめ むぎ	ごま	635		
ごぼうのごまドレいため	○ チキンハム たまご		きぬさや	ごぼう コーン	じゃがいも	あぶら	23.4			
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ			しいたけ	さとう みずあめ				
7 金	セロリのガーリックライス	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ	こめ	あぶら	583		
	ハンバーグきのこトマトソース	○ ベーコン		パセリ	キャベツ にんにく	じゃがいも		23.1		
	コンソメスープ				しめじ マッシュルーム	さとう でんぶん				
10 月	★しょくいくめざしのひ★ ごさかなをたべて、「しょくじのマナーをまもるたつじん」をめざしましょう！									
	むぎごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	573		
	キャベツとじゃこのいためもの	○ ちくわ	しらすほし		しょうが しろねぎ	でんぶん	ごまあぶら	23.1		
	とうふととりにくのうまに	とうふ			きくらげ しいたけ					
11 火	こくとうコッペパン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	579		
	キャロットサラダ	○ だいず		パセリ	コーン にんにく	パンネ		24.2		
	パンネのミートソースに			トマト		くろざとう				
12 水	ごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	にら	ごぼう	こめ パンこ	あぶら	569		
	ししゃもフライ (①②：1び、③～⑥：2び)	○ とうふ	ししゃも	にんじん	もやし えのきたけ	でんぶん	ごまあぶら	20.3		
	もやしとにらのいためもの			ねぎ		こむぎこ				
	とりにくとこんさいのすましじる									
13 木	むぎごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ	あぶら	655		
	レンズまめいりポークカレー	○ レンズまめ			グリーンピース みかん もも	じゃがいも		19.1		
	フルーツカクテル	とうにゅう			パイナップル りんご ぶどう	さとう				
14 金	★きょうどりのうり★ きょうは、やまなしけんのきょうどりのうりである「ほうとう」をとりいれています。									
	ごはん ひらつくね	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ だいこん	こめ こむぎこ	あぶら	605		
	ブロッコリーのいためもの	○ あぶらあげ		にんじん	しろねぎ	パンこ		23.0		
	ほうとう	みそ		かぼちゃ	しめじ	さとう				
17 月	ごはん やさいのたまごやき	とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん きぬさや	たまねぎ えのきたけ	こめ	ごま	570		
	いんげんのごまいため	○ たまご		にんじん ねぎ	こんにやく	じゃがいも	あぶら	20.8		
	とりにくとじゃがいものにもの			こまつな		さとう				

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

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
3月31日(月)です。

《 栄 養 価 》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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	590	22.5	19.1	354	3.4	98	252	0.55	0.52	27	2.1	6.7
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)

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。ブロッコリーは冬から春にかけて旬を迎える食べ物です。海外から輸入されたり、国内でも収穫時期をずらしたりしながら各地で栽培されているので、一年間を通して食べることができます。ブロッコリーは小さなつぼみが集まった「花蕾」という部分を食べています。収穫せずにいると、黄色の花がたくさん咲きます。