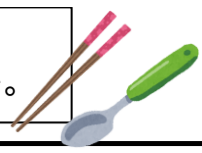


きれいに洗った「はし」と「スプーン」を忘れずにご準備ください。



3月予定献立表

令和7年3月 大分大学教育学部附属小学校

日	献立名	体をつくる	体を守る	体を動かす	その他	エネルギーたんぱく質
3月	春のちらし寿司	★卵,サケ(魚)	干しいたけ,にんじん,わらび,えのき,たけのこ,枝豆	米,さとう,サラダ油,さとう,ごま	穀物酢,塩,酒,みりん,こいくちしょうゆ	552 kcal
	イワシのかぼすレモン煮	イワシかぼすレモン煮(魚)				25.6 g
	つみれと豆腐のお吸い物	だしこんぶ,だしかつお節,お野菜つみれ(魚),とうふ,わかめ	にんじん,たけのこ,だいこん,えのきだけ,ねぎ		水,塩,うすくちしょうゆ,酒	
4火	コッペパン			★コッペパン		539 kcal
	小松菜とベーコンのクリーム煮	とりにく,ベーコン(乳・卵なし),★牛乳,★生クリーム	たまねぎ,にんじん,こまつな	サラダ油,★ベ シェアルソース,★バター	白ワイン,水,チキンガラスープ,コンソメ,塩,こしょう	24.2 g
	ツナとわかめのサラダ	わかめ,まぐろ油漬け	にんじん,キャベツ,きゅうり	さとう,ごま油	うすくちしょうゆ,こしょう,穀物酢	
5水	白ごはん			米		542 kcal
	ハヤシライス (<u>ラッキーにんじん入り</u>)	ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,枝豆	サラダ油,ハヤシライスルー	赤ワイン,こしょう,塩,水,コンソメ,デミグラスソース,ウスターソース	24.7 g
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン(乳・卵なし)	とうもろこし,キャベツ	サラダ油	白ワイン,塩,こしょう,コンソメ	
6木	6年生卒業思い出セレクト給食					582 kcal
	コッペパン			★コッペパン		24.6 g
	大豆ミート入り キーマカレー	ぶたにく,ぎゅうにく,大豆ミート,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,トマト,トマトケチャップ,りんご,枝豆	サラダ油,カレールウ	赤ワイン,カレー粉,ナツメグ,塩,水,コンソメ,ウスターソース	
	おめでとうデザート(豆乳&いちご)			おめでとうデザート(豆乳&いちご)		
7金	弁当日					
10月	白ごはん			米		607 kcal
	焼き肉丼	ぎゅうにく,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ	サラダ油,さとう,ごま,ごま油,かたくり粉	酒,塩,こしょう,みりん,こいくちしょうゆ,トウバンジャン	25.8 g
	フルーツポンチ		黄桃,りんごシロップ漬け	白玉もち,サイダー,みかんゼリー,カクテルゼリー(リンゴ・もも・豆乳)		
11火	コッペパン			★コッペパン		564 kcal
	照り焼きチキンハンバーグ	とりにく,たまねぎ,かたくりこ				27.2 g
	フライドポテト			じゃがいも,サラダ油	塩,こしょう	
	ロシアの料理 「ウハ(鮭と鱈のスープ)」	サケ(魚),タラ(白身魚)	たまねぎ,にんじん,枝豆	サラダ油,じゃがいも,★バター	水,チキンガラスープ,塩,白ワイン	
12水	卒業お祝い献立					567 kcal
	お赤飯			アルファ化米赤飯		24.4 g
	とり天	とり天(とりにく・卵・乳なし)		サラダ油		
	にら玉みそ汁	だしかつお節,高野どうふ,★卵,みそ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,にら		水	
13木	減量コッペパン			★コッペパン		555 kcal
	スパゲッティナポリタン	ロースハム(乳・卵なし),ベーコン(乳・卵なし),★チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ピーマン	オリーブ油,さとう,スパゲティ	赤ワイン,塩,こしょう,コンソメ,ウスターソース	25.0 g
	フレンチサラダ		キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	オリーブ油,さとう	穀物酢,塩,白こしょう,うすくちしょうゆ	
14金	卒業式					
17月	白ごはん			米		590 kcal
	佐賀県のご当地料理 「シシリアンライス」	ぎゅうにく	しょうが,にんにく,れんこん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,ピーマン	サラダ油,マヨネーズ(卵なし)	酒,焼き肉のたれ	25.1 g
	大豆と野菜のスープ	ベーコン(乳・卵なし),だいず	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー		水,オリーブオイル,コンソメ,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	
18火	コッペパン			★コッペパン		564 kcal
	白身魚とポテトのウエスタン風	タラ(魚)	しょうが,トマトケチャップ	じゃがいも,サラダ油,さとう	水,こいくちしょうゆ,ウスターソース	25.0 g
	春野菜のミルクスープ	ベーコン(乳・卵なし),★牛乳,★生クリーム	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,とうもろこし,キャベツ,グリーンアスパラガス	サラダ油,★バター	白ワイン,水,チキンガラスープ,コンソメ,塩,こしょう	
19水	修了式					

- ・材料などの都合により献立を変更する場合があります。
- ・給食がある日は必ず、飲用牛乳がつきます。
- ・そば、卵、乳、落花生、えび、かに 計6品目の食物アレルギー原因食品には★がついています。
- ・令和7年度の給食は、4月9日(水)から始まります。おはしとスプーンを忘れないようにお願いします。
- ・予定献立表は、4月8日(火)前期始業式に配付します。

お知らせ

給食ひとくちメモ3月号

令和7年2月28日（金）

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

3月6日（木）は6年生卒業思い出セレクト給食を実施します。ねらいは次の通りです。

- ・ セレクト給食の料理について栄養素のバランスを考え、選択することを通して、家庭科で学習したことを振り返りながら食べることができる。
- ・ セレクト給食の時間の過ごし方について食事のマナーに気をつけたり、会食にふさわしい会話を心がけたりすることを通して、周りを考えながら、楽しく食事することができる。
- ・ 給食について6年間の思い出を振り返ったり、給食に携わる人たちの思いを考えたりすることを通して、感謝の気持ちをもって食べることができる。

2. 世界の料理・日本の料理について

世界の料理はロシアの料理『ウハー』を提供します。ロシアでは魚で出汁をとったスープ全般を『ウハー』と呼んでいます。給食の『ウハー』はロシアでよく獲れる「タラ」や「サケ」を使用します。

日本の料理は佐賀県の『シシリアンライス』を提供します。『シシリアンライス』は昭和50年頃、佐賀市中心街にある喫茶店で誕生しました。佐賀県内の小中学校の給食でも提供され、人気があります。「シシリアンナちゃん」というキャラクターも誕生しているそうです。今回提供する『シシリアンライス』は佐賀大学教育学部附属小学校の栄養教諭の先生から作り方を教わりました。

1枚のお皿に温かいごはんを盛り付け、その上に炒めた肉と生野菜をのせ、マヨネーズをかけて食べるのですが、給食では生野菜の使用を控え、ポイルし、冷却したキャベツとキュウリ、ピーマンを盛り付け、マヨネーズは1食用を提供し、お好みでかけてもらいます。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
4月	南アフリカ	チャカラカ	宮城県	おくずかけ
5月	ハンガリー	グヤーシュ	岩手県	いもの子汁
6月	ドイツ	「ゲーラッシュ」 「ザワークラウト」	秋田県	横手やきそば
7月	ガーナ共和国 ケニア	「ジョロフライス」 「カランガ」	青森県	けの汁
8月・9月	フランス	チキンフリカッセ	北海道	帯広市学校給食 人気メニュー 帯広の肉じゃが
10月	フィンランド	ロヒ・ケイト	沖縄県	タコライス
11月	インドネシア	ナシゴレン	鹿児島県	豚みそ
12月	アメリカ	チリコンカン	宮崎県	チキン南蛮 タルタルソース
令和7年 1月	韓国	ビビンバ トックスープ	熊本県	太平燕
2月	ポルトガル	ガルドベルデ	福岡県	がめ煮（筑前煮）
3月	ロシア	ウハー	佐賀県	シシリアンライス