2024年度　3月　献立表　作新学院小学部

日	曜	献立名			主に体の組織を作る食品 肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品 米・パン・めん いも・砂糖	油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
3	月	《ひな祭り献立》 ごはん	牛乳	さわらの西京焼き すまし汁 ほうれん草とちくわの梅肉あえ ひな祭りデザート	さわら　鶏肉 豆腐　かまぼこ かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん 万能ねぎ ほうれん草	キャベツ うめ	米 ひし餅	油	692.1 28.7 15.5 2.5
4	火	揚げパン （ココア味）	牛乳	ソーセージ ポークポトフ 彩サラダ イタリアンドレッシング	ソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	ツイストパン ココア じゃがいも	油 ドレッシング	666.5 27.4 31.1 2.7
5	水	《受験生応援献立》 ごはん	牛乳	とんかつ カツカレー キャベツとパプリカのサラダ	とんかつ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	785.4 22.1 30.2 2.1
6	木	ボロネーゼ 粉チーズ	牛乳	プレーンオムレツ ペイザンヌサラダ 塩バニラワッフル	オムレツ 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 塩バニラワッフル	油 ハヤシルウ バター ドレッシング	775.7 33.3 34.9 2.8
7	金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ 八宝菜 中華サラダ	ポークシューマイ 豚肉　いか うずら卵 ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜　玉ねぎ きくらげ もやし　きゅうり	米	油 ドレッシング	733.5 29.1 23.9 1.8
10	月	《小・中リクエスト献立》 ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 豚汁 シーザーサラダ　シーザードレッシン アイスクリーム	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根　ごぼう ねぎ　キャベツ きゅうり とうもろこし	米　こんにゃく クルトン じゃがいも アイスクリーム	油 ドレッシング	839.7 24.2 28.5 2
11	火	長崎ちゃんぽん	牛乳	肉まん 海藻サラダ フルーツ杏仁プリン	肉まん 豚肉　えび かまぼこ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ　きくらげ もやし	中華めん フルーツ杏仁プリン	油 ドレッシング	635.5 29.5 18.3 3.3
12	水	ごはん わかめぱっぱ	牛乳	いわしのごまみそ煮 すいとん汁 和風サラダ	いわし 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ キャベツ	米 ごま こんにゃく すいとん	油 ドレッシング	671.6 23.4 15.9 1.9
13	木	コッペパン りんご＆マーガリン	牛乳	タンドリーチキン きのことトマトのスープ アスパラとコーンのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト アスパラ	玉ねぎ　キャベツ まいたけ　しめじ えのき　にんにく きゅうり　コーン	コッペパン りんごジャム	油 マーガリン オリーブ油 ドレッシング	656 22.8 38.5 3.1
14	金	卒業式									
17	月	ごはん	牛乳	酢豚 中華風かきたま汁 もやしとにらのナムル	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト にら	玉ねぎ たけのこ しめじ　ねぎ もやし	米	油 ごま油 ドレッシング	705.1 21.9 25.1 1.8
18	火	いちご米粉パン	牛乳	ハムチーズピカタ　ミニケチャップ ブラウンシチュー マカロニサラダ ミックスゼリー	ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	いちご米粉パン じゃがいも マカロニ ミックスゼリー	油 ハヤシルウ ドレッシング	715.4 23.7 27.8 2.5

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

長崎ちゃんぽん

　１８９９年（明治３２年），中華料理店の店主が中国からの留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと，鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め，中華麺を入れて濃いめのスープで煮込んだボリュームたっぷりの料理を作ったのがはじまりとされています。

　ちゃんぽんという名称は，中国語の簡単なご飯という意味の「喰飯（シャンポン）」がなまったものが由来という説と，ポルトガル語の混ぜる・混合するという意味の「ちゃんぽん」がなまったものが由来という説などさまざまあります。

　具材には，豚肉・魚介類・たっぷりの野菜が入っているので，栄養バランスも抜群です。

６年生が小学部の給食を食べるのも残り少なくなってきました。
小学部の給食が思い出の味になってくれるといいです。