

日付 曜日	献立名	主食	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)		ひとくちメモ		
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)	脂質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 (金)	ちらし寿司の具 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 ひなあられ	ご飯	鶏肉 ちくわ かまぼこ	青のり 若布牛乳	人参	椎茸 枝豆 枝豆むき身 えのき	砂糖 中力粉 ひなあられ 米	油 揚げ油	749	28.2	19.6	【旬の食べ物】 大根 ジャがいも	
4 (月)	肉じゃが 和風じゃこサラダ	麦ご飯	牛肉	白す干 若布牛乳	人参	玉葱 糸こんにゃく 枝豆むき身 コーンカネル 胡瓜	砂糖 ジャがいも 米 丸麦		781	24.9	25.9	キャベツ ほうれんそう こまつな ブロッコリー	
5 (火)	カマンベールチーズコロッケ チキンカチャトーラ いちご コッペパン	パン	鶏肉 大豆	牛乳	トマトホール缶 ピーマン 人参 トマトピューレ	マッシュルーム 玉葱 おろしにんにく 蕨	コロッケ ジャがいも 砂糖 パン	揚げ油	748	37.3	27.0	しいたけ	
6 (水)	カレー 海藻サラダ お祝いケーキ	麦ご飯	豚肉スライス	若布 海藻サラダ 牛乳	人参	玉葱 コーンカネル 胡瓜 キャベツ	ジャがいも 桜のケーキ 丸麦 米	油	860	26.4	29.1	いちご りんご 旬の食材は左の欄に太い文字で記載しています。	
<b>🌸 卒業式 🌸</b>													
8 (金)	鮭のマヨネーズ焼き 彩りひじき 小松菜の味噌汁	ご飯	鮭 油揚げ 米味噌 厚揚げ (冷凍)	芽ひじき 牛乳	人参 こまつ菜	枝豆むき身 コーンカネル 玉葱	砂糖 米	エッグケアマヨネー油	715	31.3	20.7	🌸...🌸...🌸... 🌸 卒業生の皆さんへ 🌸 3月7日は卒業式ですね。	
11 (月)	春雨入りブルコギ 揚げ餃子 中華風たまごスープ(コーン入り)	ご飯	豚肉スライス 餃子 卵 ロース ハム	牛乳	人参 ピーマン カットチンゲン菜	椎茸 玉葱 コーンカネル	春雨 でん粉 米	いりごま(白) すりごま(白) ごま油 揚げ油	757	24.9	21.6	心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。	
12 (火)	タンドリーチキン ジャがいものペッパーソテー オニオンコンソメスープ 黒豆きなこクリーム ワンローパン	パン	鶏肉 ベーコン ウインナー	ヨーグルト 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 枝豆むき身 玉葱	ジャがいも パン	油 黒豆きなこ	737	29.9	33.8	給食を通して学んだことを思い出しながら、これからの日々の食生活を、よりよいものにしてほしいと願っています。	
13 (水)	さばの胡麻味噌煮 三色和え 田舎汁	ご飯	米味噌 さば 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 板こんにゃく	砂糖 でん粉 さつまいも 米	すりごま(白) ごま油	816	30.1	28.9	3月6日は、3年生のみなさんにとって最後の給食です。人気メニューの『カレー』や『お祝いケーキ』を提供します。お楽しみに！	
14 (木)	チキン南蛮 切干大根煮 キャベツの味噌汁 一食ノンエッグタルタルソース	ご飯	鶏肉 角天 米味噌 油揚げ	牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 椎茸 枝豆むき身 千切大根 えのき キャベツ	中力粉 でん粉 砂糖 米	揚げ油 油 タルタルソース	842	28.7	31.1	 卒業おめでとう!	
15 (金)	麻婆豆腐 もやしとハムのナムル	麦ご飯	赤味噌 八つ割大豆 冷凍豆腐 ミンチ ロースハム	牛乳	人参	白ネギ 生姜 もやし 胡瓜	砂糖 でん粉 米 丸麦	ごま油	811	34.7	25.5	🌸...🌸...🌸... ○ 3月3日は ひな祭り ○	
18 (月)	ホキフライ(あおさ入り) 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め煮 たまねぎとワカメの味噌汁 一食中濃ソース	ご飯	ホキフライ 豚肉スライス 高野豆腐(サイコロ1/20) 米味噌 鶏肉	若布 牛乳	人参 いんげん	椎茸 板こんにゃく 玉葱	砂糖 米	揚げ油 ごま油	761	33.2	22.9	ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句(じょうしのせつぐ)」が起源です。	
19 (火)	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ キャロットコッペパン	パン	八つ割大豆 大豆 ミンチ ロースハム	牛乳	人参 トマト角切缶 ブロッコリー	玉葱 コーンカネル	砂糖 ジャがいも キャロットパン	油 エッグケアマヨネー	836	32.0	38.5	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、さまざまな願いをこめた料理やお菓子を食べて、厄を払います。	
21 (木)	ハンバーグ(デミグラスソース) スパゲティとキャベツのソテー ほうれん草のスープ	ご飯	ハンバーグ 鶏もも小肉	牛乳	人参 ほうれん草	マッシュルーム キャベツ コーンカネル 玉葱	砂糖 スパゲティ 米	油	756	28.6	21.7	3月1日の給食では、『ちらし寿司』や『ひなあられ』を提供します。『ちらし寿司の具』は、ご飯にかけて、よく混ぜてから食べましょう。	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。									830				
									学校給食の栄養基準	42.5			
										28.3			

 のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきましょう。