

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) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	筑前煮 竹輪の磯辺揚げ お麩のすまし汁 ひなあられ	ご飯	鶏肉 ちくわ かも ぼこ	青のり わかめ 牛乳	人参 いんげん	れんこん ごぼう 板こんにゃく 椎茸	里いも 砂糖 中力粉 おつゆ 麩 ひなあられ 米	油 揚げ油	727 26.5 15.8	【旬の食べ物】 旬の食材は 左の欄に太い文字で記載しています。 ○ 3月3日は ひな祭り ○ 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。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。給食だよりに詳しい説明を掲載しているので、ぜひ読んでみてください。 3月2日(月)の給食では、縁起の良い料理である『筑前煮』や、ひな祭りに欠かせない『ひなあられ』を提供します。 卒業生の皆さんへ 3月12日は卒業式ですね。 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と摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。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。 3月11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『ハヤシライス』や『お祝いケーキ』を提供します。お楽しみに!
3 (火)	トマトオムレツ おいもとキノコのシチュー いちごメロンパン	パン	☆ トマトオムレツ ベーコン	牛乳	人参	玉葱 しめじ マッシュルーム いちご	さつまいも じゃがいも メロンパン 油	805 22.9 33.8		
4 (水)	さばホイル焼き もやしとハムのナムル けんちん汁	ご飯	☆ さばホイル焼 ロースハム 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 ごぼう うさぎさき 板こんにゃく 椎茸	里いも 米	ドレッシング ごま油	729 29.5 20.7	
5 (木)	鶏の唐揚げ キャベツとツナの胡麻和え 豆腐と小松菜のスープ	ご飯	☆ 鶏肉 シーチキン 豆腐 ウインナー	牛乳	人参 ごまつ菜	生姜 おろしんにんにく キャベツ 玉葱	でん粉 砂糖 米	揚げ油 すりごま(白)	808 29.3 29.4	
6 (金)	いわし生姜煮 マーボ春雨 赤だし味噌汁	ご飯	☆ いわし生姜煮 ミンチ 味噌噌 赤味噌	わかめ 牛乳	人参 いら	もやし 生姜 おろしんにんにく 玉葱 えのき	緑豆春雨 でん粉 うずまさふ 米	ごま油	707 23.2 20.2	
9 (月)	鶏肉とじゃがいものうま煮 きゅうりとちくわの和風サラダ 一食のりかつおふりかけ	麦ご飯	☆ 鶏もも小肉 ちくわ かつおふりかけ	牛乳	人参	玉葱 つきこんにゃく たけのこ 枝豆 むき身 胡瓜	じゃがいも 砂糖 米 丸麦 強化米	油 ごま油	726 27.9 20.0	
10 (火)	メンチカツ パンネのポロネーゼ キャベ玉スープ 一食中濃ソース 黒糖ロールパン	パン	☆ ロイヤルカツミンチ 卵	牛乳	トマト角切 人参	玉葱 生姜 おろしんにんにく キャベツ	パンネマカロニ 砂糖 ごぼうパン	揚げ油 油 オリーブ油	748 29.5 28.9	
11 (水)	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー お祝いショコラケーキ	麦ご飯	☆ 豚肉スライス ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉葱 マッシュルーム おろしんにんにく グリンピース もやし コーンカネル	砂糖 でん粉 いちご ショコラケーキ 丸麦 強化米	油	826 27.3 25.1	
🍷🍷🍷 3月12日(木)は卒業式のため、給食はありません 🍷🍷🍷										
13 (金)	ジャージャン豆腐 揚げ餃子2個	ご飯	☆ 豚肉スライス 厚揚げ(冷凍) 赤味噌 餃子	牛乳	人参 ごまつ菜	キャベツ 生姜 おろしんにんにく	砂糖 米	油 ごま油 揚げ油	849 27.4 30.3	
16 (月)	鮭の塩焼き 牛肉とごぼうの甘辛炒め 白菜の味噌汁	ご飯	☆ 鮭 牛肉 米味噌	わかめ 牛乳	人参 いんげん	ごぼううさぎさき 白菜	砂糖 米	油 ごま油	735 32.6 23.0	
17 (火)	鶏肉のトマトソース ポトフ ブルーベリー&マーガリン ワンローフパン	パン	☆ 鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト角切 人参	おろしんにんにく 生姜 しめじ 玉葱 キャベツ	でん粉 砂糖 じゃがいも ブルーベリー パン	揚げ油 油	772 28.5 36.4	
18 (水)	キムタクご飯の具 春雨の酢の物 りんご	麦ご飯	☆ 豚肉スライス ロースハム	牛乳	人参	たくあん キムチ もやし 白ネギ 胡瓜 コーンカネル りんご	緑豆春雨 砂糖 米 丸麦 強化米	油 ごま油 いらごま(白)	776 30.6 20.6	
19 (木)	あじの蒲焼き じゃがいものゴマ炒め 豆腐とワカメの味噌汁	ご飯	☆ あじ ベーコン 豆腐 米味噌	わかめ 牛乳	人参 ビーマン	生姜 玉葱 えのき	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 ごま油 いらごま(白)	823 31.1 27.5	
23 (月)	ビーフカレー マカロニサラダ	麦ご飯	☆ 牛肉 ロースハム	牛乳	人参 ブロccoli	玉葱 コーンカネル	じゃがいも シェルマカロニ 砂糖 米 丸麦 強化米	油 エッグケアマヨネーズ	967 26.0 38.8	

※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。

【今月の直方産食材】
さつまいも
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。素材の味を感じながら、美味しくいただきます。 ※直方産の野菜は赤文字で記載しています。



オレンジ色の太字は、初めて提供するメニューです。

のマークがある日はスプーンが付きまます。



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!



おめでとう 卒業おめでとうございます!



元気なでねて Hug!!

学校給食の栄養基準

830
41.5
28.3