



日	曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
1	水	牛乳	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 海藻サラダ 沢煮碗 くだもの	牛乳, 鶏肉, わかめ, 海藻ミックス, 豚肉, 豆腐	米, 麦, さとう, ごま油, でんぷん	キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ, デコポン	606	24.7
2	木	牛乳	じゃことゆかりごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 おひたし	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉, みそ	米, 油, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく, さとう	ゆかり, しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, もやし, ほうれんそう	678	25.1
3	金	牛乳	菜の花ずし ☆ひな祭り献立☆	野菜のおひたし すまし汁 桃ゼリー	牛乳, 鶏肉, 卵, しらす干し, 厚けずり, 昆布, 豆腐, わかめ, 寒天	米, さとう, 油, 白ごま, あられ 麩	しいたけ, にんじん, ごぼう, かんぴょう, 菜の花, もやし, こまつな, 長ねぎ, ももジュース, 白桃缶	598	24.0
6	月	牛乳	スパゲッティ ナポリタン	野菜チップス オニオンスープ	牛乳, ベーコン, 豚肉, チーズ	スパゲッティ, 油, さつまいも, 食パン	セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, グリンピース, ごぼう, れんこん, かぼちゃ, にんにく, パセリ	654	25.2
7	火	牛乳	五穀ごはん	焼き鯖 ひじき煮 みそ汁	牛乳, あずき, 大豆, さば, 豚肉, ひじき, 油揚げ, みそ	米, 麦, もち米, 黒米, 赤米, 黒ごま油, こんにゃく, さとう	ごぼう, しいたけ, にんじん, れんこん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	647	30.6
8	水	牛乳	マーボー大豆丼	わかめスープ くだもの	牛乳, 豚肉, みそ, 大豆, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, チンゲンサイ, だいこん, はっさく	647	26.3
9	木	牛乳	ごはん	焼き鯖 じゃこわかめサラダ 豚汁	牛乳, 粉かつお, のり, 甘塩鯖, ちりめんじゃこ, 豚肉, みそ	米, 白ごま, 油, さとう, さとも	ゆかり, ミニトマト, にんじん, こまつな, もやし, だいこん, ごぼう, たまねぎ, ふなしめじ, しいたけ	681	31.9
10	金	牛乳	パンパン	豆腐グラタン コーンポテト キャベツスープ	牛乳, 豆腐, ベーコン, 豚肉, 生クリーム, 鶏肉	パンパン, 油, さとう, バター, 小麦粉, パン粉, オリーブ油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, トマトピューレ, マッシュルーム, パセリ, ホールコーン, セロリ, にんじん, キャベツ	638	24.9
13	月	牛乳	二色揚げパン (ココア・きなこ)	ワンドンスープ 特製ドレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	コーヒー牛乳, きな粉, 豚肉, なた(卵不使用), わかめ, ちりめんじゃこ, 寒天	油, ココアパン, グラニュー糖, コッペパン, ワンドンの皮, ごま油, 白ごま	にんじん, しいたけ, たけのこ, もやし, はくさい, 長ねぎ, チンゲンサイ, こまつな, キャベツ, レモン	642	23.4
14	火	牛乳	カレーうどん	切り干し大根とひじきのサラダ スイートポテト	牛乳, 豚肉, ひじき, 生クリーム	うどん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, さつまいも, バター, はちみつ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ, ほうれんそう, きゅうり, だいこん, 切干大根, ホールコーン, しょうが	657	18.0
15	水	発酵乳	ごはん	盛り合わせフライ ポイルキャベツ 鶏目汁	ジョア, えび, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ	米, 油, 小麦粉, パン粉, こんにゃく, さとも, ごま油	キャベツ, ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	673	29.0
16	木	牛乳	パエリア	スペインオムレツ ポパイスープ	牛乳, 鶏肉, いか, えび, ベーコン, 卵, 豚肉	米, 麦, バター, オリーブ油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, ホールコーン, グリンピース, セロリ, かぶ, ほうれんそう	634	26.3
17	金	牛乳	ごはん	鯖のごまみそ焼き くわわかめのきんぴら のっぺい汁	牛乳, さわか, みそ, くわわかめ, 焼き竹輪(卵不使用), 鶏肉	米, 麦, さとう, 白すりごま油, こんにゃく, 白ごま, さとも, でんぷん	ごぼう, にんじん, さやいんげん, たけのこ, だいこん, こまつな	607	25.6
21	火	牛乳	みそラーメン	ジャンボぎょうざ くだもの	牛乳, 豚肉, みそ, 豚肉	中華めん, ごま油, 油, ぎょうざの皮, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, 長ねぎ, にら, せとか	695	28.7
22	水	牛乳	お赤飯 ☆卒業お祝い献立☆	魚の照り焼き 野菜のずみそ和え すまし汁 くだもの	牛乳, ささげ, ぶり, みそ, 昆布, はんぺん	米, もち米, 黒ごま, さとう, ごま油	しょうが, もやし, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, いちご	632	29.0
3月分 一日あたりの平均								646	26.2
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準								640	24.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



## ひな菓子

3月9日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけたもの、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。



1年間ありがとうございました!

