

実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
日 曜									
1	金	○ 麦ごはん・あさりとのりの佃煮 あなご入り卵焼き 青菜とトマトの柚香あえ 手作りつみれ汁	蒸しあなご、絞り豆腐、 卵、焼き竹輪、けずり 節、とびうお、あじ、み そ、あさり	牛乳、だし昆布、の り	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん	油 にんじん、さや いんげん、こま つな、にら、み ずな 旬の食材	765 kcal 38.9 g		
ひなまつり献立 すもじ（島根県）さばちらし寿司 のっぺい汁（島根） 島根県献立			さば、油揚げ、卵、けずり 節、鶏肉、生揚げ	牛乳、だし昆布	精白米、もち米、さとう、 こんにゃく、さといも、 でんぶん	油 にんじん、さや えんどう、こま つな 旬の食材	815 kcal 35.2 g		
4	月	○	大根おろしとツナのスパ ポテトの重ね焼き フルーツヨーグルト	ツナ、豚ひき肉、大豆	牛乳、のり、調理用 牛乳、チーズ、ヨー グルト	スパゲッティ、さとう、 でんぶん、じゃがいも	油、バター にんじん、トマ ト缶、パセリ	だいこん、レモン、にんにく、 たまねぎ、ミックスドフルー ツ（桃・洋梨・リンゴ）、桃缶	886 kcal 38.5 g
5	火	○	麦ごはん・梅ひじきふりかけ さわらの西京焼き 菜の花の辛子醤油 豚汁	さわら、西京みそ、板な しかまぼこ、豚肉、けずり 節、みそ、豆腐 旬の食材	牛乳、ひじき、ちり めんじゃこ	精白米、米粒麦、三温糖、 こんにゃく、じゃがい も、さとう	油、白ごま 菜の花、にんじ ん、こまつな 旬の食材	もやし、えのきたけ、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、カリカリ梅 干し	782 kcal 40.4 g
6	水	○	和三盆揚げパン★ クルトン入りシーザーサラダ 花野菜ミネストローネ ピーチゼリー	ハム、ベーコン、豚肉、 大豆	牛乳、粉チーズ、粉 寒天	ミルクパン、和三盆糖、 さとう、食パン、じゃが いも、マカロニ	揚げ油、油 にんじん、トマ ト缶、ブロッコ リー	キャベツ、きゅうり、コーン、 たまねぎ、にんにく、セロリ、 カリフラワー、ももジュース	787 kcal 31.0 g
7	木	○	トンテキ丼（三重） あおさ汁（三重） 赤福風もち	豚肉、けずり節、豆腐、 みそ、あずき 三重県献立	牛乳、あおさ	精白米、米粒麦、三温糖、 でんぶん、白玉粉、さど う	白ごま こまつな	にんにく、キャベツ、なめこ、 長ねぎ	901 kcal 35.0 g
8	金	○	麦ごはん ぶりの照り焼き フライドポテトサラダ 根菜のみそ汁 柑橘果物	ぶり、けずり節、油揚 げ、みそ 旬の食材	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん、じゃがいも	揚げ油、油 にんじん、こま つな	しょうが、きゅうり、キャベ ツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、 柑橘果物 旬の食材	828 kcal 34.0 g
11	月	○	ジャージャー麺 えびワンタンスープ パンナコッタ（生いちごソース）	豚ひき肉、みそ、えび	牛乳、粉寒天、調理 用牛乳、生クリー ム	むし中華めん、さとう、 でんぶん、ワンタンの皮	油、ごま油、白ごま にんじん、チン ゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、 干ししいたけ、きくらげ、たけ のこ、もやし、きゅうり、いち ご、レモン果汁 旬の食材	773 kcal 32.3 g
12	火	○	ビーフカレーライス★ 海藻サラダ いちご	牛肉	牛乳、わかめ、糸寒 天、ひじき、ちりめ んじゃこ	精白米、米粒麦、じゃが いも、はちみつ、小麦粉、 さとう	油、バター、白ご ま、ごま油 にんじん、トマ ト缶	にんにく、セロリ、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、いちご 旬の食材	899 kcal 28.6 g
13	水	○	卒業祝い献立 古代米のお祝いご飯 鶏の唐揚げ☆ 野菜の塩昆布和え 花魁のすまし汁 スイートポテト♪	ささげ、鶏肉、けずり節	牛乳、塩昆布、だし 昆布、調理用牛乳、 生クリーム	精白米、もち米、赤米、で んぶん、麩、さつまいも、 さとう、はちみつ	黒ごま、揚げ油、バ ター こまつな、にん じん、菜の花 旬の食材	しょうが、キャベツ、エリンギ	897 kcal 29.7 g
14	木	○	手作りツナマヨパン（イッギツ） ペンネのトマトソテー キャベツとかぶのスープ 柑橘果物	ツナ、フランクフルト、 ベーコン、鶏肉	牛乳、チーズ、粉 チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、 マカロニ	バター、オリーブ 油、マヨネーズ（イッ ギツ）、油 トマト缶、にん じん、かぶ （葉）、こまつな 旬の食材	たまねぎ、コーン、にんにく、 エリンギ、セロリ、しょうが、 キャベツ、かぶ、柑橘果物	775 kcal 27.2 g
お彼岸献立 麦ごはん おでん うどごぼうの金平 二種類のおぼろ			けずり節、さつま揚げ、 焼き竹輪、はんぺん、が んも、フランクフルト、 きな粉	牛乳、結び昆布	精白米、米粒麦、さとう、 こんにゃく、ちくわぶ、 三温糖、もち米	油、ごま油、黒すり ごま にんじん	だいこん、ごぼう、うど 旬の食材	812 kcal 27.2 g	
18	月	○	アップルトースト きのこ青菜のソテー じゃがいもニョッキのコンソープ	豚肉、鶏肉、白いんげ ん、卵、豆乳	牛乳、調理用牛乳、 粉チーズ	国内産小麦粉食パン、グ ラニュー糖、じゃがい も、強力粉	バター、油 にんじん、ほう れんそう、さや いんげん	りんご、にんにく、もやし、し めじ、しょうが、たまねぎ、ク リームコーン、コーン	742 kcal 27.6 g
21	木	○	キムチチャーハン こまつナの春巻き 豆腐入り中華スープ 柑橘果物	豚肉、卵、ツナ、レンズ まめ、あさり、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、じゃが いも、はるさめ、でんぶ ん、春巻きの皮、小麦粉	ごま油、油、白ご ま、揚げ油 にんじん、ビー マン、こまつ な、チンゲンサ イ	きくらげ、白菜キムチ、長ね ぎ、にんにく、しょうが、柑橘 果物 旬の食材	838 kcal 31.7 g
22	金	○							

◎食材等の都合により、献立の変更があります。
 旬の食材：ぶり、さわら、菜の花、せり、小松菜、にら、うど、絹さや、水菜、いちご、いよかん、デコポン、はっさく、清美オレンジなど



3年生リクエスト給食(3/7,13,14)

主食1位揚げパン★2位カレー★

3位わかめごはん

おかず1位唐揚げ☆2位ジャンボ餃子

3位ツナサラダ

デザート1位スイートポテト♪2位フルーツポ

ンチ3位レモンスカッシュゼリー



みかんの種類は当日までお楽
しみ(≡>▽<)。♡

3/11,15,22の柑橘類はその日
の旬のみかんになります。

3年生の皆さん

卒業おめでとうございます。義務教育が終わる
と給食を食べることがない人がほとんどです。中
学校生活の楽しい思い出に給食が加わっている
と嬉しいです。