



給食献立表



ひなまつり
献立

お祝い
給食

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	○	ごはん さばの文化干し もやしのピリ辛和え じゃが芋の味噌汁	601	23.9
3	火	○	五目ちらし寿司 鶏肉のレモン煮 すまし汁	613	23.9
4	水	○	★ココアメロンパン マカロニスープ コーンサラダ	645	20.2
5	木	○	スタミナ豚丼 中華スープ 春雨サラダ	579	22.6
6	金	○	五目うどん ★たこぺったん カップヤクルト	577	23.1
9	月	○	★ソースかつ丼 白菜の甘酢和え 味噌汁	664	25.7
10	火	○	★ココアトースト クリームシチュー ベーコンのサラダ	647	21.7
11	水	○	豚肉のしぐれごはん 魚のから揚げねぎソースかけ のっぺい汁	613	26.7
12	木	○	ごはん 韓国風つくね ナムル わかめスープ	588	24.4
13	金	○	★スパゲティミートソース 揚げワフタン入りサラダ ★ぐりとぐらのカステラ	658	27.1
16	月	○	★キャロットライスのクリームソースかけ 昆布サラダ ★みかんゼリー	656	22.4
17	火	○	★揚げパン ポトフ ツナとブロッコリーのサラダ	617	24.0
18	水	○	★カレーライス じゃこわかめサラダ くだもの	631	21.0
19	木	○	★キムチチャーハン 揚げぎょうざ コーン卵スープ	630	27.1
20	金		春分の日		
23	月	○	赤飯 ★鶏のから揚げ 菜の花入りおひたし お祝いすまし汁 ★お祝いアイス	655	25.1
24	火		卒業式 給食なし		
25	水		修了式 給食なし		

給食だより

今年度も残りわずかとなりました。残りの時間を大切に、給食時間を過ごしてほしいと思います。
3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返ってみましょう。



~1年間を振り返ろう~

給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身に付けてきました。給食で学んだことを振り返ってみましょう。



今月の献立より

- 3日 ひな祭り献立
「3月3日」は女の子の健康と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのうしお汁などを食べます。
- 23日 卒業祝い給食 ご卒業 おめでとう
【6年生小学校最後の給食】
お祝い事には欠かせない赤飯、春の訪れを感じる菜の花で卒業生のお祝いです。
6年生は最後の給食をぜひ味わって食べてください。

～おめでたい日の赤飯～
もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶を返して福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。

6年生に聞きました
♪小学校で最後にもう一度食べたい給食♪

1位	アイス	13人
2位	揚げパン	9人
3位	ソースかつ丼	6人
4位	キムチチャーハン・たこぺったん	4人

Googleフォームを使い、アンケートに答えてもらいました。★マークがついている献立はアンケートで票が入ったメニューです。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	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		その他
2月	ごはん				米,大麦				水
	鯖の文化干し	○	さば文化干し						
	もやしのピリ辛あえ				砂糖		にんじん,小松菜	もやし	しょうゆ,酢,食塩,トウバンジャン
	じゃがいものみそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも				えのきたけ,玉ねぎ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)
3火	五目ちらし寿司	○	油揚げ,鶏卵		米,砂糖	サラダ油	にんじん,さやいんげん	水煮たけのこ,干しいたけ,かんぴょう	酒,昆布(だし),酢,塩,水,水,みりん,薄口しょうゆ
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		でん粉,三温糖	大豆白絞油		レモン	しょうゆ,みりん
	すまし汁		かまぼこ				小松菜	だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,みりん,しょうゆ
4水	ココアメロンパン	○	鶏卵		ココアパン,小麦粉,砂糖	バター			ベーキングパウダー,バニラエッセンス
	マカロニスープ		ベーコン,豚肉		マカロニ	サラダ油	にんじん,小松菜	玉ねぎ,はくさい	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ
	コーンサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	塩,酢,からし
5木	スタミナ豚丼	○	豚肉		米,大麦,しらたき,麩,砂糖,でん粉	サラダ油,白ごま	にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,えのきたけ	水,酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン
	中華スープ		鶏肉			ごま油	小松菜	はくさい,水煮たけのこ,長ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),酒,塩,こしょう,しょうゆ
	春雨サラダ		ハム		はるさめ,砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,しょうが	酢,塩,しょうゆ
6金	五目うどん	○	豚肉,油揚げ,ちくわ		うどん(無塩)		にんじん,小松菜	干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ	水,昆布(だし),さば削り節(だし),塩,しょうゆ,みりん
	たこべったん		たこ,かつお節		小麦粉	大豆白絞油		ホールコーン,長ねぎ,キャベツ	水,中濃ソース
	カップヤクルト			カップヤクルト					
9月	ソースかつ丼	○	豚肉,白みそ		米,大麦,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	大豆白絞油			水,水,とんかつソース,ケチャップ,みりん,赤ワイン,カレー粉,ウスターソース
	味噌汁		豆腐,白みそ				小松菜	玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ	水,さば削り節(だし)
	白菜の甘酢あえ				砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり,はくさい,だいこん	酢,薄口しょうゆ
10火	ココアトースト	○			食パン,砂糖,グラニュー糖	ソフトマーガリン			ビュココア
	クリームシチュー		豚肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん,パセリ	しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	水,鳥がら,塩,こしょう
	ベーコンのサラダ		ベーコン		砂糖	サラダ油	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,酢,からし
11水	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉,赤みそ		米,大麦,砂糖	サラダ油		ごぼう,しょうが	水,酒,しょうゆ,塩
	魚のから揚げねぎソースかけ		ほき		でん粉,砂糖	大豆白絞油,ごま油		にんにく,しょうが,長ねぎ	塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		じゃがいも,でん粉		にんじん,小松菜	だいこん,はくさい	水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ
12木	ご飯	○			米,大麦				水
	韓国風つくね		鶏肉,絹ごし豆腐,赤みそ,大豆	干ひじき	パン粉,でん粉,砂糖	ごま油,マヨネーズ風(鶏卵不使用)	にら	はくさいキムチ漬	しょうゆ,酒,みりん,コチジャン,だし汁
	ナムル				砂糖	ごま油,白すりごま	小松菜,にんじん	もやし,にんにく	しょうゆ,酢,塩
	わかめスープ			わかめ		白ごま,ごま油	にんじん	玉ねぎ,はくさい	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ
13金	スパゲティミートソース	○	豚肉,大豆	チーズ	スパゲッティ,砂糖	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クロップ,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース
	揚げワンタン入りサラダ				ワンタンの皮,砂糖	大豆白絞油,サラダ油	にんじん	もやし,キャベツ	しょうゆ,酢,からし
	ぐりとぐらのカステラ		鶏卵	牛乳	砂糖,小麦粉	バター,サラダ油			ベーキングパウダー
16月	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉,えび	牛乳,生クリーム	米,大麦,小麦粉	ソイレブール,サラダ油,バター	にんじん	玉ねぎ,水煮マッシュルーム	水,塩,白ワイン,水,鳥がら,しょうが(スープ),こしょう
	昆布サラダ			昆布	砂糖	ごま油	小松菜	もやし,キャベツ	酢,しょうゆ,からし
	みかんゼリー			寒天	砂糖				みかんジュース,みかん(缶)
17火	揚げパン	○			コッパン,砂糖,グラニュー糖	大豆白絞油			紙
	ポトフ		ベーコン,豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー,玉ねぎ,はくさい	水,鳥がら,しょうが(スープ),白ワイン,塩,こしょう
	ツナとブロッコリーのサラダ		ツナ		砂糖	サラダ油	ブロッコリー	キャベツ,きゅうり	酢,塩,しょうゆ,からし
18水	カレーライス	○	豚肉		米,大麦,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	水,水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,クロップ,ナツメグ,カレー粉,オールスパイス(粉),チャツネ,ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ
	じゃこわかめサラダ		ツナ	わかめ,ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油		キャベツ,だいこん,しょうが	しょうゆ,酢
	果物(せとか)							せとか(砂じょう,生)	
19木	キムチチャーハン	○	焼き豚,えび		米,大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ,はくさいキムチ漬	水,しょうゆ,酒,塩,こしょう
	揚げぎょうざ		豚肉,鶏肉		でん粉,ぎょうざの皮,小麦粉	サラダ油,ごま油,大豆白絞油	にら	しょうが,キャベツ	塩,しょうゆ
	コーン卵スープ		鶏肉,鶏卵		でん粉		にんじん,小松菜	しょうが,玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン,長ねぎ	水,鳥がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ
23月	赤飯	○	あずき		米,もち米	黒ごま			水,塩
	鶏のから揚げ		鶏肉		でん粉	大豆白絞油		しょうが,にんにく	しょうゆ,塩,白こしょう,酒
	菜の花入りおひたし		かつお節				にんじん,和種なばな	もやし,キャベツ	だし汁,しょうゆ
	お祝いすまし汁		かまぼこ	わかめ				だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,薄口しょうゆ,みりん
お祝いアイス(乳・卵不使用)				豆乳アイス(乳・卵不使用)					