



日	献立名	飲物	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	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	コーンピラフ タンドリーチキン チーズサラダ かきたま汁	牛乳 たまご ヨーグルト	鶏肉 豆腐 チーズ はたて貝柱缶	こめ むぎ パター あぶら さとう かたくりこ	にんじん 玉葱 とうもろこし(冷) マッシュルー缶 グリンピース(冷) にんにくしょうがねぎきゅうり キャベツ もやし ねぎ	タンドリーチキンはインド料理のひとつです。 調味料のほかにヨーグルトや香辛料を使い お肉に味をつけて焼いています。	699 kcal 33.5 g 28.3 g
2水	☆ひな祭り☆ 五目ちらし寿司 おひなさま 魚の西京焼き 紅白煮 すまし汁 ひなあられ	牛乳 たまご 鶏肉 み そ	こんぶ 油揚げ 鮭 はんぺん とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも ひなあられ	干し椎茸 にんじん かんぴょう(乾) さやいんげん ししとうがらし ぶなしめじ こまつな	明日は「ひな祭り」です。桃の節句といい、 女の子の健やかな成長をお祈りする日です。 ひな人形を飾り、甘酒などをいただきます。	700 kcal 37.4 g 19.0 g
4金	天丼 昆布サラダ くだもの	牛乳 いか 鶏肉 しおこんぶ たまご		こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな もやし はっさく	いかに血液や筋肉になるたんぱく質や疲労 回復に効果のあるタウリンが含まれています。	705 kcal 32.8 g 11.5 g
7月	ナン チキンカレー ツナサラダ ブチケーキ	牛乳 鶏肉 ツナ缶		ナン あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにくしょうが玉葱 にんじん レモン キャベツ きゅうり もやし	ナンはインドなどで食べられているパンのよう なものです。語源はペルシャ語。カレーにつけて 食べるととてもおいしいです。	680 kcal 28.8 g 24.1 g
8火	かみかみごはん 魚のポリ辛焼き ごもくきんぴら どさんこ汁	牛乳 さば さつま揚げ こんぶ 鶏肉 豆腐 みそ こんぶ 荳わかめ		こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう 板こんにゃく	にんにくしょうがりんごねぎ にんじん ごぼう たけのこ(水煮) れんこん とうがらし(乾) とうもろこし(冷) こねぎ	かみかみごはんは、わかめごはんに荳わかめを使用 しています。荳わかめはわかめより肉厚なので 歯ごたえがよいのでよく噛んで食べましょう。	697 kcal 35.3 g 23.9 g
9水	★ピザトースト フライドポテト くだもの 豆乳入りコーンスープ	ジョア 鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ 大豆 ★ベアコン		食パン あぶら パター じゃがいも かたくりこ コーンスターチ	にんにく玉葱 マッシュルーム缶 青ピーマン にんじん しょうが とうもろこし缶(クリーム) とうもろこし(冷) パセリ いよかん	豆乳と牛乳を使用したスープです。寒くなると 牛乳の消費が少なくなりますが、スープで補い ましょう。	679 kcal 26.5 g 21.6 g
10木	五目うどん チキンサラダ だいごも 大等芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ こんぶ かつお削り		うどん さとう ごまあぶら さつまいも ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな きゅうり キャベツ もやし みずな	いもはエネルギーのもとになる炭水化物が主成分 で食物繊維が豊富です。世界では、主食として 食べている国もあります。日本では、じゃがいも さつまいも、さといも、など食べられています。	727 kcal 27.5 g 25.6 g
11金	キャロットライストロガノフ シーザーサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム		こめ パター あぶら さとう こむぎこ	にんじん にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし(冷) バイナップル	世界にはチエダーやモッツアレラ、カマンベール など1000種以上のチーズがあるとされています。 色や風味、かたさ、食感の違いは原材料や熟成 方法などによるものです。	670 kcal 22.7 g 18.6 g
14月	たれカツ丼 白飯の和え物 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ わかめ		こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん はくさい こまつな もやし ぶなしめじ かぼちゃ ねぎ	たれカツ丼は新潟が発祥地。ごはんの上に揚げたて の薄めのとんかつを甘辛いしょうゆダレに くぐらせたカツをのせた料理です。	693 kcal 31.5 g 18.1 g
15火	ごはん 背太ふりかけ タッカルビ 中華スープ	鶏肉 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ かつお削り たまご		こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ ごま さとう もち ごまあぶら	しょうが にんにく はくさい キムチ にんじん 玉葱 キャベツ なら こまつな	タッカルビは韓国の鉄鍋料理の一つで肉や野菜 そしてコチジャンなどを合わせて炒める料理です。 韓国では屋台でも楽しめる料理です。	712 kcal 33.2 g 18.7 g
16水	～卒業おめでとう～ お赤飯 名古屋風鶏肉の甘辛揚げ だいご こんがい いわ じり 大豆と根菜の煮物 お祝い汁	ジョア 鶏肉 ささげ 豆腐 だいご なると こんぶ かつお削り さつま揚げ		こめ もちこめ ごま あぶら かたくりこ ごま さとう さとう	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 糸みつば ねぎ いちご	卒業生の給食は今日で最後になります。 楽しく、おいしく給食を食べることはできましたか。 これからもしっかりと食べて、健康な体を作っ てください。	678 kcal 32.2 g 14.1 g
18金	ブルコギ丼 マロニースープ 白ごまプラマンジェ	牛乳 鶏肉 寒天 生クリーム		こめ むぎ あぶら かたくりこ くずり バター さとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん 玉葱 もやし なら しょうが チンゲンサイ ねぎ	ごまは小さな粒の中に、たんぱく質やミネラルなど たくさん栄養が含まれています。すりごまに すると吸収がよくなります。	672 kcal 27.8 g 21.3 g
22火	ガッパオ風挽肉ごはん おかかコロッツ みずなのサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 たまご		こめ むぎ ごまあぶら あぶら アーモンド さとう かたくりこ	にんにく しょうが とうがらし 玉葱 にんじん 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし きゅうり みずな はるみ	みずなはシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。 カロテンが多く含まれていて緑黄色野菜に分類され ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維も豊富です。	707 kcal 31.0 g 27.2 g
23水	カレースパゲッティ ★胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト りんご蒸しパン	鶏肉 大豆 ★ハム ヨーグルト 牛乳 たまご		スパゲッティ パター あぶら ごま油 さとう こむぎこ ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん きゅうり こまつな もやし りんご	乳酸菌は糖を分解して作ります。ヨーグルトはこの 乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させたもので腸内 環境をよくなるプロバイオティクスの代表的な 食品です。	735 kcal 25.4 g 19.9 g
24木	チャーハン 鶏唐揚げ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 たまご おきえび		こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷) にんにく チンゲンサイ	チンゲンサイは、カルシウム、鉄、カロテンが 豊富な緑黄色野菜です。チンゲンサイは油と 一緒に炒めると吸収率がアップします。	713 kcal 41.2 g 22.5 g

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

春 ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう
卒業おめでとう

卒業生のみなさん、卒業おめでとう
おめでとうございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのお話を学んできました。
今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。