

日	曜	献立		小学校	中学校	材料		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
1	金	ちらし 寿司 牛乳	すまし汁 ゆで豚のサラダ ひなあられ	599 22.6	682 25.6	牛乳 油揚げ 豆腐 かまぼこ 豚肉	米 さとう ごま ひなあられ	にんじん 乾し椎茸 枝豆 かんぴょう みつば えのき もやし きゅうり きゃべつ
4	月	ごはん 牛乳	ラッキーフラワー給食 手作りカレー マカロニサラダ	643 20.1	771 22.4	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ハム	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 にんにく りんごピューレ きゅうり コーン
5	火	ごはん 牛乳	かきたま汁 鯖の西京焼き うま塩ひじき	611 29.7	714 32.7	牛乳 卵 かまぼこ 鯖 みそ ひじき 油揚げ 大豆	米 さとう 油	人参 菜の花 生しいたけ 枝豆
6	水	食パン 牛乳	ポークビーンズ フルーツのクリーム和え	612 22.9	690 25.7	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	食パン じゃが芋 砂糖 油 トッピングクリーム	玉ねぎ 人参 トマト もも缶 みかん缶
7	木	ごはん	セレクトデザート(中) ふるさとみそ汁 うさからあげ(2) ゆずきゅうり	644 24.3	836 27.4	牛乳 油揚げ 豆乳 みそ 鶏肉	米 でんぷん 米粉 油 ごま デザート	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ パインジュース きゅうり ゆず果汁
8	金	ごはん 牛乳	韓国風すきやき 大根のナムル	544 21.3	卒業式	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 油 砂糖 ごま 大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 白菜 えのき こんにゃく 白ねぎ 春菊 にんにく しょうが りんごピューレ
11	月	ごはん 牛乳	きのこ豚肉の塩糍スープ 鶏の照焼 ほうれん草とツナのサラダ	599 29.1	740 32.7	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	米 塩糍 砂糖	生しいたけ しめじ 小松菜 人参 大根 白ねぎ コーン ほうれん草 ゆず果汁
12	火	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 揚げ鯖の変わりソース もやしの塩昆布和え	629 26.6	720 29.1	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 塩昆布	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	えのき 大根 人参 ねぎ こんにゃく もやし ほうれん草
13	水	フォカッチャ 牛乳	春野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 黒糖豆ツツ	610 23.6	745 28.2	牛乳 鶏肉 大豆	フォカッチャ 油 じゃが芋 生クリーム 砂糖 ドレッシング カシューナッツ	アスパラガス 玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン ブロッコリー
14	木	ごはん 牛乳	酢豚 中華サラダ	644 23.3	774 26.6	牛乳 豚肉 みそ ささみ	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン 乾し椎茸 たけのこ パインジュース きゅうり
15	金	ごはん 牛乳	トック入りキムチスープ ツナそぼろ丼 ミニトマト(2)	549 26.1	671 31.6	牛乳 豚肉 ツナ	米 トック 油 砂糖	えのき 人参 なら 白ねぎ 白菜 キムチ しょうが 乾し椎茸 コーン ミニトマト
18	月	すくなめ ごはん 牛乳	カレーうどん チンゲン菜のソテー	544 19.1	668 22.7	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン	米 うどん 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 チンゲン菜 コーン
19	火	ごはん 牛乳	ふるさと給食 マーボー豆腐 シューマイ(2) かぼすソース いちご(2)	642 28.5	758 32.8	牛乳 豆腐 豚肉 みそ シューマイ	米 油 でんぷん 砂糖	玉ねぎ 人参 白ねぎ しょうが なら 乾し椎茸 かぼす果汁 いちご
20	水	サフラン ライス 牛乳	セレクトデザート(小) シーフードソース きゅうりと切干大根のサラダ	699 23.5	733 26.4	牛乳 エビ イカ ベーコン ハム	米 バター 生クリーム ごま デザート	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 切干大根 きゅうり
22	金	ごはん 牛乳	きゃべつのみそ汁 手作りエッグハンバーグ ポテトサラダ	卒業式	748 29.4	牛乳 油揚げ みそ 牛肉 豚肉 豆腐 うずら卵 ハム	米 パン粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	えのき きゃべつ 人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり コーン

25	月	ごはん 牛乳	鶏ごぼう汁 みそカツ えのきのゆかり和え	645 24.6	739 27.5	牛乳 鶏肉 豆腐 トンカツ みそ	米 油 さとう ごま	ごぼう 人参 ねぎ えのき きゃべつ 赤じそ
----	---	-----------	----------------------------	-------------	-------------	------------------------	---------------	------------------------------

仕入れの状況により、食材は変更になることがあります。

- ※ 3月3日は桃の節句です。1日の給食では、ちらし寿司とひなあられを出します。
- ※ 3月4日は「ラッキーフラワー給食」です。
クラスの中に1個だけ「ラッキーフラワー」が入っています。今月のラッキーさんは誰かな？
- ※ 3月19日は「ふるさと給食」です。今月のふるさと食材は、「いちご」です。
- ※ セレクトデザート栄養価はガトーショコラで算出しています。
- ※ 中学3年生に対するリクエスト給食のアンケート結果から、順位の高かったメニュー「うさからあげ」と「フルーツのクリーム和え」を取り入れています。思い出の給食を楽しんでください。



給食だより



一年が経つのは早いもので、今年度も残すところ、あと一か月となりました。学習・生活など様々な面で一年間のまとめの月となります。思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしましょう！

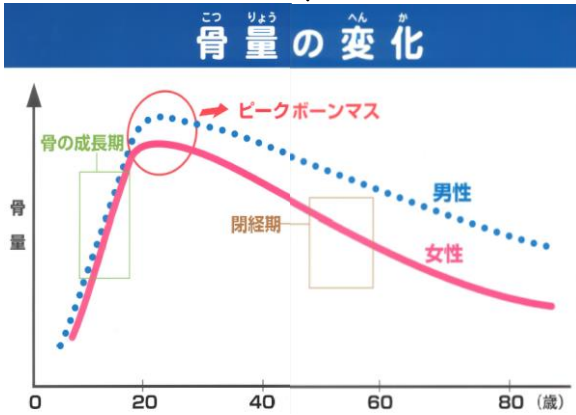


強い骨をつくろう！



みなさんの骨の成長に必要な「カルシウム」。大切な栄養素であるにも関わらず、日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。特に、成長期にしっかりカルシウムをとって骨を作らなければ、将来、骨がすかすかの状態になる「骨粗しょう症」という病気になってしまうことがあります。カルシウムが不足しないように、今からしっかりとっていきましょう！

**骨の成長は20歳まで！
それまでにしっかり骨をつくろう！**



(資料提供:江澤郁子)

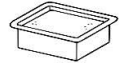
カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



青菜



大豆・大豆製品



小魚

じょうぶな骨をつくるには **+**

ビタミンD

鮭・カレイ・
乾し椎茸など

太陽の光を

浴びる



運動



～3月3日は桃の節句です～

ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物には、どのようなものがあるか知っていますか。



ひしもち



ひし形のおもちを重ねたもの。緑(厄よけ)、白(清浄)、赤(疫病よけ)の3色で「健やかに育ってほしい」という願いが込められています。