



日	曜日	牛乳	献立名	食品名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	金	牛乳	ちらし寿司 肉づめいなり お吸い物 ひなあられ	高野豆腐 たまご 豆腐 型かまぼこ 肉づめいなり	牛乳	にんじん 枝豆 ほうれんそう	干しいたけ 大根 えのきたけ	米 さとう ひなあられ	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	627 23.6 20.6	Kcal g g
4	月	牛乳	ごはん 奈良のキャベツ入りメンチカツ しろ菜の煮物 みそ汁	メンチカツ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	しろな にんじん かぼちゃ こまつな	大根 ほんしめじ たまねぎ	米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	663 23.5 20.8	Kcal g g
5	火	牛乳	減量ごはん 元気ちゃんぼん もやしのナムル キャンディーチーズ	ぶた肉 いか 豆乳	牛乳 キャンディーチーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン 土しょうが にんにく 大豆もやし	米 中華めん	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	627 24.3 18.5	Kcal g g
6	水	牛乳	ごはん さばのみそ煮 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	さばのみそ煮 とり肉 たまご 高野豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん	大根 たまねぎ ごぼう 白ねぎ 干しいたけ	米 さとう 片栗粉		エネルギー たんぱく質 脂質	655 27.9 22.9	Kcal g g
7	木	牛乳	揚げパン オイスターソース炒め ワタンスープ	きな粉 焼き竹輪 ワタンスープ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ もやし 白ねぎ	パン グラニュー糖 さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	599 23.8 23.2	Kcal g g
8	金	牛乳	麦入りごはん 肉じゃが カミカミサラダ みそ汁	ぶた肉 すりめ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 パプリカ(赤) 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが キャベツ きゅうり レモン汁	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	589 20.4 18	Kcal g g
11	月	牛乳	ごはん 油麩の卵とじ おひたし ひつみ汁	ぶた肉 たまご かつお節 とり肉	牛乳	枝豆 ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい 大根 ほんしめじ ごぼう 白ねぎ	米 麩 さとう 片栗粉 すいとん		エネルギー たんぱく質 脂質	606 24 14.1	Kcal g g
12	火	牛乳	ごはん 豚キムチ 揚げぎょうざ 中華スープ	ぶた肉 ぎょうざ 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	白菜キムチ キャベツ たまねぎ 土しょうが 大豆もやし えのきたけ	米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	640 25.5 22.6	Kcal g g
13	水	牛乳	ごはん カレーライス いろどりサラダ ヨーグルト	とり肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ(赤)	たまねぎ にんにく りんご キャベツ たくあん	米 じゃがいも	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	695 20.8 21.8	Kcal g g
14	木	牛乳	減量食パン スパゲティポリタン 元気サラダ 大豆チョコマーガリン	ベーコン ハム かつお節	牛乳 刻み昆布	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ さとう	オリーブ油 トマトドレッシング 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	662 22.6 27.5	Kcal g g
15	金	牛乳	麦入りごはん おろしハンバーグ 含め煮 みそ汁	ハンバーグ とり肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	大根おろし ごぼう れんこん えのきたけ たまねぎ	米 麦 片栗粉 さといも さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	655 28.2 19.7	Kcal g g

※ 栄養価（エネルギー、たんぱく質）は平均値を記載しています。
 ※ 材料等の都合により給食内容を変更することがあります。

3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事です。
 ひな人形をかざり、ひしもち、ひなあられ、甘酒や桃の花などをそなえたりします。
 ひなまつりの行事食にはそれぞれに込められた意味があります。

ちらし寿司

色々なお祝いの席でよく食べられています。
 エビ…腰が曲がるまで長生き
 れんこん…先を見通す
 錦糸卵…金運
 にんじん…根を張って生きる
 豆…健康にまめに働く



ひしもち

赤・白・緑のひし形のもちを重ねたものです。
 赤は桃の花、白は雪、緑は雪解けあとの
 新芽を表しています。

ひなあられ

昔は、ひしもちを細かく砕いて作られて
 いました。ひなあられの色も、ひしもちと
 同じ意味があります。



はまぐりのお吸い物

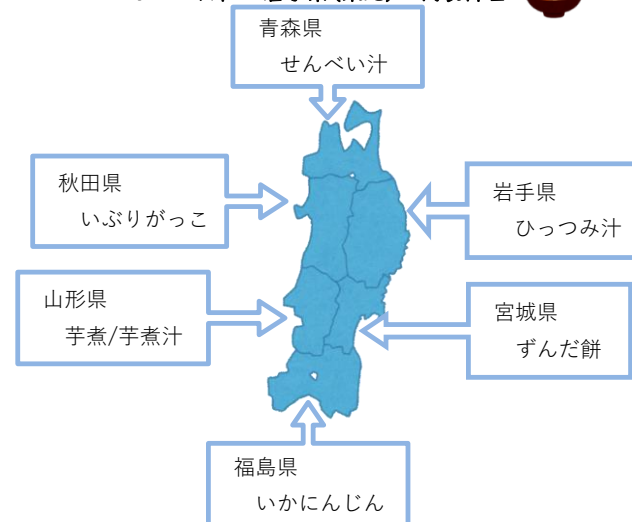
はまぐりは2枚の貝殻で対になっていて、他の貝と
 はかみ合わないことから、夫婦の仲のよさを表し
 ています。将来、素敵なパートナーと巡り合えます
 ように願いがこめられています。



【東北地方の郷土料理を知ろう!】

平成23年3月11日、東日本大震災がおこりました。
 余震や津波によって大きな被害が生じ、多くの命が失われました。
 11日は、東日本大震災のことを忘れないように、東北地方の郷土料理の
 献立になっています。

油麩…宮城県・岩手県の代表料理
 ひつみ汁…岩手県(東北)の代表料理



いよいよ今年度の最終の月となりました。

1年間ともに成長したクラスメイトと一緒に給食を食べる日も残りわずかです。
 『誰かと一緒に食事をする』ということは、体の成長だけでなく、
 マナーを学ぶ場でもあると思います。給食で少しでも食に興味を持ってもらい、
 成長のお手伝いができているとうれしいです。

食事が楽しい時間として思い出に残ることを願っています。

