



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・麺・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 じゃがいものそばろ煮 お吸い物 ひなあられ	高野豆腐 卵 鶏ミンチ 平天 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 枝豆 ほうれんそう	干しいたけ 土しょうが 大根 えのきたけ	米 さとう じゃがいも 片栗粉 ひなあられ	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	773 27.6 21.7	Kcal g g
4	月	牛乳	ごはん 奈良のキャベツ入りメンチカツ 高野豆腐の卵とじ みそ汁	メンチカツ 鶏肉 卵 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ	米 さとう 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	808 29.5 24	Kcal g g
5	火	牛乳	減量ごはん 元気ちゃんばん もやしのナムル キャンディーチーズ	豚肉 いか 豆乳	牛乳	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 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	716 26.7 13.4	Kcal g g
6	水	牛乳	ごはん さばのつけ焼き さらすのたいたん さつま汁	さば 鶏ミンチ おから 油揚げ 豚肉 平天 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	土しょうが ごぼう 大根	米 さとう さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	836 29.3 27.1	Kcal g g
7	木	牛乳	揚げパン オイスターソース炒め ワンタンスープ	きな粉 焼き竹輪 ワンタン 豚肉	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	731 28.1 27.4	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	豚肉 すりめ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 赤パプリカ 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 系こんにやく さとう	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	756 25.8 22	Kcal g g
11	月	牛乳	ごはん 油麩の卵とじ おひたし ひつまみ汁	豚肉 卵 かつお節 鶏肉	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	744 28.3 15.7	Kcal g g
12	火	牛乳	ごはん カレーライス いろどりサラダ フルーツミックス	鶏肉 だいず	牛乳	にんじん トマト 赤パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ たくあん りんご パインアップル缶 黄桃缶 みかん缶	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	843 22.2 24.4	Kcal g g
13	水	卒業式										
14	木	牛乳	減量コッペパン スパゲティナポリタン 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	792 27.3 30	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

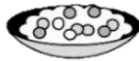


ひしもち

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と願いがこめ
 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 occurred。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
 ひつまみ汁…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。

