



日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをととのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたち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			
3	月		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 とりミンチ 平天 油あげ とうふ	牛乳	にんじん きぬさや 青ねぎ	干しいたけ 土しょうが えのきたけ	米 さとう じゃがいも かたくり粉 ひなあられ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	597 21.6 18.3	Kcal g g
4	火		ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜と小松菜のごま和え ちゃんこ汁	ちくわ とり肉 とり肉だんご 油あげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん にら	はくさい だいこん 土しょうが	米 天ぷら粉	油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	575 21.8 15.3	Kcal g g
5	水		ごはん カレーライス チキンカツ 海藻サラダ	ぶた肉 チキンカツ	ジョア(ストロベリー) スキムミルク 海藻ミックス	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも	油 青じそドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	670 20.8 14.8	Kcal g g
6	木		減量パン チキントマト煮 大根サラダ 野菜スープ	とり肉 ベーコン みそ	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほんしめじ だいこん キャベツ	パン マカロニ さとう かたくり粉	油 玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	542 24.8 19.7	Kcal g g
7	金		麦入りごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル プチゼリー(りんご)	とうふ、ぶたひき肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが 切干しだいこん コーン	米 麦 さとう かたくり粉 プチゼリー(りんご)	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	649 24.8 19.2	Kcal g g
10	月		ごはん ミニ春巻き チャプチェ スーミータン	はるまき ぶた肉 たまご ハム	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ にんにく コーン	米 はるさめ さとう かたくり粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	673 21.3 22.2	Kcal g g
11	火		ごはん 油麩の卵とじ 元気サラダ すいとん汁	ぶた肉 たまご ハム かつおぶし 油あげ みそ	ジョア(プレーン) こんぶ	えだまめ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 仙台麩 さとう かたくり粉 すいとん	トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	602 23.2 9.2	Kcal g g
12	水		ごはん 肉じゃが つくね ツナのごま和え ヨーグルト	ぶた肉 つくね ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	671 23.8 16.7	Kcal g g
13	木		揚げパン ウインナーソーサー ミネストローネ	きな粉 フランクフルト とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん トマト	コーン たまねぎ	パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	673 25.4 29.1	Kcal g g
14	金		麦入りごはん いわし生姜煮 無限ピーマン みそけんちん汁	いわし生姜煮 とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ	ピーマン にんじん	だいこん ごぼう 干しいたけ	米 麦 さといも 板こんにゃく	ごま油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	600 23.5 19.4	Kcal g g
17	月		減減量ごはん 野菜ラーメン ひじきの含め煮 ガトーショコラ	ぶた肉 油あげ 平天	牛乳 干しひじき	にんじん 青ねぎ	キャベツ コーン もやし たまねぎ にんにく	米 さとう ラーメン用中華めん ガトーショコラ	油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	670 20.8 18.5	Kcal g g

※都合により給食内容を変更することがあります。
※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

3月3日 ひなまつり



女の子の健康と幸せを願う日です。

ひな祭りは、「桃の節句」や「上巳の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う日とされてきました。
行事食として、食べ物にさまざまな意味が込められています。

☆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、ひしもちを細かくくだ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。



☆ちらし寿司

さまざまなお祝いの日に食べる食べ物です。「えび」は長寿、「れんこん」は見通しがよくなるなど縁起のよい食材が多く入っています。



☆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。



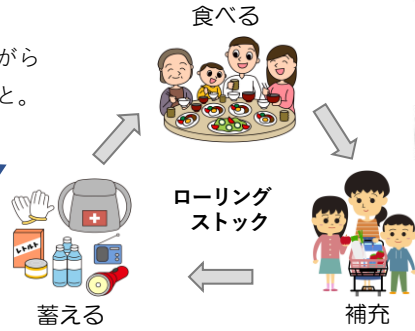
【災害に備えよう】

2011年3月11日、午後2時46分に
東日本大震災がおこりました。
地震の大きさはマグニチュード9.0 最大震度7
1900年以降、世界でも4番目の規模の地震でした。
いつ自分が災害に巻き込まれるかわかりません。家族で避難場所の確認や備蓄食の有無等、しっかりと備えをしておきましょう。

ローリングストック法…

ローリング(回転)させながら
ストックする(備える)こと。

無駄なく、もしもの時
もなじみのあるものを
安心して食べることが
できる！



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。給食を通して心も体も成長していることでしょう。これからの食生活に生かせるよう、1年を振り返ってみましょう。

