



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・歯を作る		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			
3	月		ちらし寿司 じゃがいものそばろ煮 ならのにゅうめん ひなあられ ひな祭りの日	高野豆腐 鶏ミンチ 平天 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 絹さや 青ねぎ	干しいたけ 土しょうが たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも 片栗粉 三輪そうめん ひなあられ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	757 27.1 20.5	Kcal g g
4	火		ごはん チキン南蛮 白菜と小松菜のごま和え ちゃんこ汁	若鶏でんぶん付 鶏肉 鶏肉だんご 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん なら	はくさい 大根 土しょうが	米 さとう	油 タルタルソース いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	797 29.3 31.1	Kcal g g
5	水		ごはん カレーライス チキンカツ 海藻サラダ	豚肉 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	821 29 20.6	Kcal g g
6	木		減量コッペパン チキントマト煮 大根サラダ ポタージュ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	ほんしめじ 大根 たまねぎ	パン マカロニ さとう 片栗粉 じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	774 32.6 27.2	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)	豆腐 豚ひき肉	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 切干しいたけ コーン	米 麦 さとう 片栗粉 プチゼリー(りんご)	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	767 28.7 22.2	Kcal g g
10	月		ごはん メンチカツ チャブチエ スーミータン	メンチカツ 豚肉 鶏卵 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 片栗粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	789 26.9 20.6	Kcal g g
11	火		ごはん 油麴の卵とじ 元気サラダ すいとん汁 東北地方の郷土料理	豚肉 鶏卵 ハム かつお節 油揚げ みそ	ジョア(ブレーン) 刻み昆布	枝豆 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 仙台麴 さとう 片栗粉 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	741 27.2 11.2	Kcal g g
12	水		ごはん 肉じゃが つくね はくさいとツナの無限サラダ	豚肉 つくね ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 マヨネーズタイプ すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	818 26.1 25.1	Kcal g g
13	木		揚げパン ウィンナーソーサー ミネストローネ 型抜きチーズ	きな粉 フランクフルト 鶏肉	牛乳 型抜きチーズ	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	899 33.6 41.2	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	豚肉 油揚げ 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 ラーメン用中華めん さとう ガトーショコラ	油 いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質	758 22.6 20.3	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

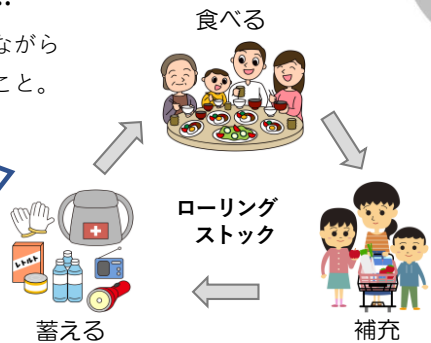
1900年以降、世界でも4番目の規模の地震でした。

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
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年間を振り返ってみましょう。

