



| 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 | | | |
| | | | 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 | | |
| 2月 | ごはん 豚肉の生姜焼き パンサンデー にらたまスープ | 豚肉 鶏肉 鶏卵 | 牛乳 | ピーマン にんじん にら | たまねぎ 土しよが きゅうり えのきたけ | 米 さとう 片栗粉 はるさめ | 油 ごま 中華ドレッシング | エネルギー たんぱく質 脂質 | 757 27.1 25.8 | Kcal g g |
| 3火 | ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め おかか和え そうめん汁 ひなあられ | 鶏肉だんご かつお節 かまぼこ 油揚げ | 牛乳 | にんじん 青ねぎ | れんこん たまねぎ はくさい 干しいたけ | 米 ひなあられ さつまいも さとう 片栗粉 そうめん | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 738 21.8 20.7 | Kcal g g |
| 4水 | ごはん そばろ飯の具 小松菜のごま炒め とうふのみそ汁 | 鶏肉 みそ 大豆 炒り卵 豆腐 油揚げ | 牛乳 | こまつな にんじん 青ねぎ | 土しよが キャベツ 大根 | 米 さとう | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 | 726 30.5 25 | Kcal g g |
| 5木 | 減量シュガー揚げパン ポークビーンズ 三色サラダ マカロニスープ | 豚肉 大豆 ベーコン | ジョア(ストロベリー) | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ エリンギ キャベツ コーン 大根 | パン グラニュー糖 じゃがいも さとう マカロニ | 油 和風クリームドレッシング | エネルギー たんぱく質 脂質 | 772 25.3 26.7 | Kcal g g |
| 6金 | 麦入りごはん オイスターソース炒め 切り干し大根のナムル 鶏団子スープ りんごゼリー | 豚肉 竹輪 鶏肉だんご | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ 切干しだいこん コーン はくさい 白ねぎ | 米 麦 さとう はるさめ りんごゼリー | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 714 21.7 17.1 | Kcal g g |
| 9月 | ごはん ハンバーグきのこソースかけ ごまドレサラダ ポトフ | ハンバーグ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | ほんしめじ 大根 エリンギ キャベツ きゅうり たまねぎ | 米 さとう 片栗粉 じゃがいも | ごまクリームドレッシング | エネルギー たんぱく質 脂質 | 753 27.3 21.2 | Kcal g g |
| 10火 | 減量ごはん カレーうどん ひじきの炒め煮 味付けのり | 豚肉 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 ひじき 味付けのり | にんじん 青ねぎ | たまねぎ | 米 うどん さとう | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 725 23 19.7 | Kcal g g |
| 11水 | ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 豚汁 | 竹輪 みそ 平天 豚肉 豆腐 油揚げ | ジョア(プレーン) 青のり | にんじん 青ねぎ | 切干しだいこん 大根 ごぼう | 米 天ぷら粉 さとう こんにやく | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 735 28.2 15.4 | Kcal g g |
| 13金 | 麦入りごはん たっぷり野菜の春巻き チャプチェ わかめスープ | 豚肉 豆腐 春巻き | 牛乳 わかめ | にら にんじん | たまねぎ 大根 | 米 麦 はるさめ | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 | 806 19.6 31.1 | Kcal g g |
| 16月 | ごはん 白身魚のフライ ごもく豆 みそ汁 | 白身魚フライ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | にんじん 青ねぎ | れんこん えのきたけ | 米 こんにやく さとう | 油 タルタルソース | エネルギー たんぱく質 脂質 | 726 27.3 22.2 | Kcal g g |
| 17火 | ごはん 鶏肉の塩だれ炒め ナムル さつま汁 ガトーショコラ | 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 | こまつな にんじん | キャベツ 大根 白ねぎ 土しよが にんにく レモン 大豆もやし たまねぎ | 米 片栗粉 さとう さつまいも ガトーショコラ | 油 ごま ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 788 29.1 21.8 | 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。
 ※ 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、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。
 ひな人形を飾り、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。
 ひな祭りの行事には、それぞれに込められた意味があります。

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。



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。



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友達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、成長のお手伝いできているとうれしいです。

給食を楽しみ食事の時間として思い出に残ることを願っています。

旬の食べ物

