



日	曜	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		からだのちようしをどとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたも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	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	ピーマン にんじん にら	たまねぎ 土しょうが 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	621 24.2 19.9	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	とり肉だんご 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	592 19.3 14.7	Kcal g g
4	水		ごはん そばろご飯の具 小松菜のごま炒め とうふのみそ汁	とり肉 だいず 炒り卵 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	土しょうが 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	594 26.4 19.7	Kcal g g
5	木		減量揚げパン ポークピーンズ 三色サラダ マカロニスープ	ぶた肉 だいず ベーコン	牛乳	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 和風クレーミードレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	601 21.2 17.2	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 プチゼリー(りんご)	ぶた肉 ちくわ とり肉だんご	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 プチゼリー(りんご)	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	575 18.3 15	Kcal g g
9	月		ごはん ハンバーグきのこソースかけ ツナサラダ ポトフ	ハンバーグ ツナ とり肉	牛乳	にんじん	ほんしめじ コーン エリンギ たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	688 26.6 22.4	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	ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳	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	606 20.4 16.7	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	ちくわ 油揚げ 平天 みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	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	586 22.4 11	Kcal g g
12	木		コッペパン ウィンナーソテー クリームシチュー キャンディーチーズ	フランクフルト とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ	パン じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	650 27.4 26.3	Kcal g g
13	金		麦入りごはん ぎょうざ揚げ チャプチェ(2024.2) わかめスープ	ぎょうざ ぶた肉 とうふ	牛乳	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	608 19.4 20.3	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 みそ だいず 油揚げ とうふ	牛乳	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	590 21.9 13.4	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	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 白ねぎ にんにく 土しょうが 大根 大豆もやし レモン	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	680 25.4 18.9	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。
 『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おもしろいと思います。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

