



日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (90g当り g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	月	和風きのこスパゲッティー 牛乳 じゃがいもサラダ 卒業お祝いケーキ	牛乳 ベーコン チキンウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ねぎ えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ	ソフトめん じゃがいも 上白糖 オリーブ油 バター ケーキ	617	720	732
2	火	【大】カレーライス(岡山県産牛肉使用) 牛乳 ひじきサラダ 緑山マンゴーヨーグルト	牛乳 ひじき 糸かまぼこ 牛肉スライス ヨーグルト ミックスチーズ	グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ ホールコーン トマト にんにく にんにく マッシュルーム	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 カレールウ	693	768	806
3	水	ひなずし 牛乳 菜の花のからし和え 沢煮わん ひなあられ	牛乳 あぶらあげ さけフレーク ぶた肉もも たまご	さやえんどう キャベツ ごぼう しょうが たけのこ なの花 にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 ひなあられ	682	779	828
4	木	米粉パン 牛乳 春野菜のクリームシチュー 海藻サラダ すだちゼリー	牛乳 調理用牛乳 海藻ミックス しらす干し 若鶏むね肉	きゅうり セロリー たまねぎ にんじん もやし レタス	パン じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 すだちゼリー クリームポタージュ ホワイトルウ	641	769	788
5	金	赤飯 牛乳 みそカツ たくあん入りお餅(餅屋) 白玉ふのすまし汁 平井さんのいちご	牛乳 塩わかめ なんと みそ 豚カツ	キャベツ しょうが 千切りたくあん たまねぎ にんじん ねぎ いちご えのきたけ	赤飯 白玉ふ 上白糖 ごま ごま塩 菜種油	764	852	896
9	火	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ わけぎのめた すまし汁	牛乳 どうふ 塩わかめ さば いか みそ	だいこん たまねぎ ねぎ わけぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぶ 上白糖 菜種油	677	781	796
10	水	ごはん 牛乳 筑前煮 はりはり和え デコボン	牛乳 だいず 水煮 ひじき しらす干し ちくわ 若鶏もも	さやいんげん ごぼう しょうが 花切りだいこん にんじん れんこん デコボン 干しいたけ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	629	720	739
11	木	ドライカレーサンド(卵入り) 牛乳 野菜スープ プリン	牛乳 てぼう豆 ぶた肉屑ミンチ ベーコン ゆで卵 佃 プリン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	パン サラダ油 カレールウ	702	782	845
12	金	ごはん 牛乳 やまゆかり 羊チキン もやしのごま和え ワンタンスープ	牛乳 しらす干し ベーコン 若鶏ももカツ用	ごまつな しょうが にら にんじん にんにく ねぎ もやし レモン汁 生きくらげ	あさひ米 強化米 ワンタン でんぶ 上白糖 ごま ねりごま ごま油 菜種油	680	788	842
15	月	【大】しのだうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え	牛乳 青のり 塩わかめ しらす干し かまぼこ ちくわ たまご 肉入りしのだ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	うどん 薄力粉 上白糖 三温糖 菜種油	678	768	776
17	水	高野豆腐の三色丼 牛乳 さつま汁 はるみ	牛乳 あぶらあげ 高野豆腐 ぶた肉ミンチ 若鶏もも たまご みそ	さやいんげん しょうが だいこん にんじん ねぎ はるみ 干しいたけ	あさひ米 強化米 こんにやく さつまいも 上白糖 サラダ油	692	778	803
18	木	米粉黒糖パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものごまサラダ	牛乳 だいず 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト缶 にんじん トマトピューレ	黒糖パン じゃがいも 上白糖 ごま ねりごま サラダ油 マヨネーズ	660	803	826
						28.3	33.7	35

3月の行事と食べ物のお話(おうちの人とよみましょう。)

◎精算月です。献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。
端境期(収穫するものがない時期)で、今月は少ないです。

※【大】3月の大好きメニュー

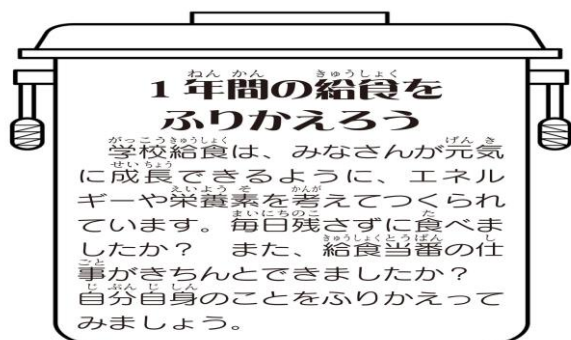
高等部1年生 生活コースのみなさんは、
「カレーライス」と「しのだうどん」
を応えてくれました。

桃の節句の「ひし餅」
「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



給食では、サケフレークでピンク色のおすしと雪解けをイメージする
沢煮碗や菜の花の入ったからし和え、ひなあられでお祝します。

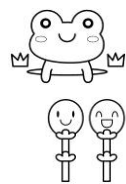
1年間の給食を
ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。



卒業おめでとう

しょうがくが ねんせい ちゅうがくが ねんせい こうとうが ねんせい
小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。
特に高等部3年生は、学校給食を食べるのもあと、5日です。ひなずし、ひなあられ、お赤飯、待ってましたの「みそカツ」、巣立ちをお祝いで「すだちゼリー」しっかり味わって食べてください。



—お知らせ—

4月の給食は、4月12日(月)からです。
4月8日(木)始業式、9日(金)入学式は、給食なし。

※ 保護者のみなさまへお願い

学校給食は、皆様からお預かりする給食費で食材を購入しています。3月は精算月です。納め忘れがないか一度ご確認ください。給食費へのご理解をお願いします。