

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1食分 - kcal) (卵の質量 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	中学	高等
1	金	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 豚肉もも たまご ひなゼリー	きやえんどう キャベツ ごぼう しょうが たけのこ なの花 にんじん ねぎ	米 強化米 上白糖 ごま ごま油 ひなあられ	686	783	832
4	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 ショートケーキ	672	774	787
5	火	ごはん 牛乳 筑前煮 大根のあえ物 味付けのり	牛乳 だいず 水煮 味付けのり ひじき のりつくだ煮 しらす干し ちくわ 若鶏肉もも	きやいんげん ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん れんこん 干しいたけ	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	585	674	719
6	水	赤飯 牛乳 【大】みそカツ キャベツのあえ物 白玉ふのすまし汁	牛乳 塩わかめ なたと 赤みそ 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 えのきたけ	赤飯 白玉ふ 上白糖 ごま ごま塩 菜種油	750	839	883
7	木	ツナサンド 【大】牛乳(コーヒー味) 野菜スープ すだちゼリー	牛乳 ツナ ベーコン ミルメーク	キャベツ きゅうりピクル たまねぎ にんじん パセリ	胚芽パン じゃがいも すだちゼリー マヨネーズ	670	799	813
11	月	あまから豚みそ丼 牛乳 ほうれんそうのアーモンド和え ネーブル	牛乳 豚肉もも 中みそ 赤みそ	キャベツ たまねぎ にんにく はくさい ピーマン ほうれんそう もやし ネーブル	米 強化米 でんぶん 上白糖 アーモンド ごま ごま油	577	661	703
12	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ぬた 湯葉入りすまし汁	牛乳 ゆば さば いか 白みそ	たまねぎ にんじん ねぎ わけぎ えのきたけ	米 強化米 上白糖	644	742	754
13	水	ごはん 牛乳 竹コシカツ かつ ナムル わかめスープ	牛乳 とうふ 塩わかめ 若鶏肉もも	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ ねぎ ほうれんそう もやし レモン汁 生しいたけ	米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油	658	761	813
14	木	米粉パン 牛乳 春野菜のクリームシチュー 海藻サラダ 洋梨ゼリー	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 クレープ ターヂュ ホワイトルウ ゼリー	628	756	775
18	月	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしのごま和え	牛乳 あげ 青のり 塩わかめ しらす干し かまぼこ ちくわ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ もやし	うどん 薄力粉 上白糖 三温糖 ごま ねりごま 菜種油	649	742	751
19	火	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 清見オレンジ	牛乳 ミックスチーズ 牛肉スライス	グリーンピース カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーンにんじん にんにく 清見オレンジ	米 強化米 じゃがいも サラダ油 デミグラスソース ドレッシング ハヤシルウ	670	763	782

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 3年生 職業コースのみなさんは、  
「みそカツ」と「牛乳(コーヒー味)」を答えてくれました。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

**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。



しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい こうとうぶ 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」、巣立ちをお祝いして「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11日(木)からです。  
4月8日(月)始業式、9日(火)、10日(水)入学式は、