

| 日  | 曜 | こ  ん だ て め い                            | お も な ざ い り ょ う                         |                                                             |                                                        | 栄養価 (1人分 - kcal)<br>(タンパク質 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   |
| 3  | 月 | 【大】和風きのこスパゲッティー 牛乳<br>じゃがいもサラダ 卒業お祝いケーキ | 牛乳 パーコン チキンウインナー                        | きゅうり たまねぎ にんにく<br>にんにく ねぎ えのきたけ<br>干しいたけ ぶなしめじ              | ソフトめん じゃがいも 上白糖<br>オリーブ油 バター<br>ショートケーキ                | 671                           | 773  | 786  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 24.5                          | 28.3 | 28.8 |
| 4  | 火 | ひなすし 牛乳 菜の花のからし和え<br>沢煮わん ひなあられ         | 牛乳 あぶらあげ さけフレーク<br>豚肉もも たまご             | きやえんどう キャベツ ごぼう<br>しょうが たけのこ なの花<br>にんじん ねぎ                 | 米 強化米 上白糖 ごま ごま油<br>ひなあられ                              | 654                           | 746  | 792  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 26.5                          | 30.2 | 32.1 |
| 5  | 水 | 赤飯 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物<br>白玉ふのすまし汁         | 牛乳 塩わかめ なたと<br>赤みそ 豚カツ                  | キャベツ しょうが 千切りたくあん<br>たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきたけ                  | 赤飯 白玉ふ 上白糖 ごま<br>ごま塩 菜種油                               | 750                           | 839  | 883  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 27.1                          | 29.5 | 30.7 |
| 6  | 木 | 米粉パン 牛乳 春野菜のクリームシチュー<br>海藻サラダ すだちゼリー    | 牛乳 調理用牛乳 海藻ミックス<br>しらす干し 若鶏むね肉          | きゅうり セロリー たまねぎ<br>にんじん もやし レタス                              | パン じゃがいも 上白糖 ごま<br>ごま油 サラダ油 すだちゼリー<br>クリームポタージュ ホワイトルウ | 641                           | 769  | 788  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 24.8                          | 29.5 | 30.4 |
| 10 | 月 | 【大】きつねうどん 牛乳<br>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<br>しらす干し かまぼこ ちくわ        | こまつな たまねぎ にんじん<br>ねぎ もやし                                    | うどん 薄力粉 上白糖 三温糖<br>ごま ねりごま 菜種油                         | 660                           | 760  | 773  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 28.4                          | 31.9 | 32.8 |
| 11 | 火 | あまから豚みそ丼 牛乳<br>ほうれんそうのアーモンド和え 甘夏ゼリー     | 牛乳 豚肉もも 中みそ 赤みそ                         | キャベツ たまねぎ にんにく<br>はくさい ビーマン ほうれんそう<br>もやし                   | 米 強化米 でんぶ 上白糖<br>アーモンド ごま ごま油<br>甘夏ゼリー                 | 594                           | 678  | 720  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 24.3                          | 27.8 | 29.5 |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き<br>ぬた 豆腐のすまし汁             | 牛乳 とうふ さば いか 白みそ                        | たまねぎ にんじん ねぎ<br>わけぎ えのきたけ                                   | 米 強化米 上白糖                                              | 628                           | 718  | 726  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 31.5                          | 35.9 | 36.7 |
| 13 | 木 | ドライカレーサンド 牛乳<br>野菜スープ いもけんぴ入り小魚         | 牛乳 てぼう豆 ぶた肉ミンチ<br>パーコン いもけんぴ小魚          | たまねぎ にんじん はくさい<br>パセリ ホールコーン                                | パン サラダ油 カレールウ                                          | 594                           | 672  | 733  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 25.1                          | 28.3 | 30.6 |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 親子煮<br>ひじきとちりめんのあえ物 味つけのり        | 牛乳 高野豆腐 ひじき<br>味つけのり しらす干し<br>若鶏むね肉 たまご | こまつな たまねぎ にんじん ねぎ                                           | 米 強化米 じゃがいも 上白糖<br>ごま ごま油 サラダ油                         | 634                           | 732  | 781  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 27.5                          | 31.4 | 33.3 |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン<br>ナムル わかめスープ           | 牛乳 とうふ 塩わかめ 若鶏肉もも                       | たけのこ たまねぎ にんじん<br>にんにく 白ねぎ ねぎ<br>ほうれんそう もやし 生しいたけ           | 米 強化米 でんぶ 上白糖<br>ごま ごま油 菜種油                            | 687                           | 797  | 852  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 30.9                          | 35.7 | 38.1 |
| 19 | 水 | ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ<br>清見オレンジ             | 牛乳 ミックスチーズ<br>豚肉もも                      | グリーンピース カリフラワー キャベツ<br>きゅうり たまねぎ ホールコーン<br>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<br>デミグラスソース ドレッシング<br>ハヤシルウ           | 661                           | 752  | 770  |
|    |   |                                         |                                         |                                                             |                                                        | 21.5                          | 24.3 | 25.2 |

## 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、「まき生産組合」さんから届く予定です。  
満期期（収穫するものがない時期）で、今月は少ないです。

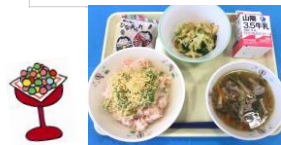
※【大】3月の大好きメニュー

高等部 3年生 職業コースのみなさんは、

「和風きのこスパゲッティー」と「きつねうどん」を答えてくれました。



給食では、3日にひなまつりに  
ちなんだ献立を出します！



## ひなまつり



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いな遊び（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、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



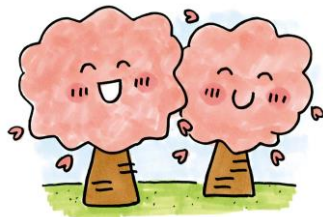
ご卒業

おめでとう

ございます！

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？  
自分自身をふりかえてみましょう。



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。ひなすし、ひなあられや卒業お祝いケーキ、赤飯と卒業をお祝いする料理も予定しています。

—お知らせ—

4月の給食は、4月11日(金)からです。  
4月8日(火)始業式、9日(水)、10日(木)入学式は、給食なし。