

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (タバク質 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
2	月	和風きのこスパゲッティー 牛乳 じゃがいもサラダ ミニきなこ揚げパン	牛乳 きな粉 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 マッシュルーム	パン ソフトめん じゃがいも 上白糖 グラニュー糖 オリーブ油 菜種油 バター	665 25.7	778 29.8	795 30.5
3	火	ひなすし 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	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	強化米 米 上白糖 ごま ごま油 ひなあられ	654 26.5	746 30.2	792 32.1
4	水	赤飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのあえ物 豆腐のすまし汁 卒業お祝いケーキ	牛乳 とうふ 塩わかめ なんと 豚肉ロース	キャベツ しょうが たまねぎ 千切りたくあん にんじん みつば えのきたけ	赤飯 はちみつ ごま ごま塩 サラダ油 ショートケーキ	719 29.4	818 33.6	855 34.8
5	木	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 海藻ミックス しらす干し 若鶏肉もも 調理用牛乳	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 クリームポタージュ サラダ油 ゼリー ホワイトルウ	638 24.4	766 29.1	785 30
9	月	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え きびだんご	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	薄力粉 うどん 上白糖 三温糖 ごま ねりごま 菜種油 七味 きびだんご	733 28.8	833 32.3	846 33.2
10	火	サイコロステーキ丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 塩わかめ しらす干し 赤みそ 牛もも角切 白みそ 中みそ	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ りんご	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 七味	679 28.8	787 33.2	841 35.4
11	水	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き ぬた 湯葉入りすまし汁 味付けのり	牛乳 ゆば 味付けのり さわら いか 白みそ	たまねぎ にんじん みつば わけぎ えのきたけ	強化米 米 上白糖	652 35.9	747 41.1	759 42.3
12	木	ツナサンド 牛乳(コーヒー味) 野菜スープ 蕨山ヨーグルト	牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト ミルメーク	キャベツ きゅうりピクルス たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも ゼリー マヨネーズ	696 25	816 29	831 29.6
16	月	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきとちりめんのあえ物 テコボン	牛乳 だいず 水煮 ひじき しらす干し ちくわ 若鶏肉もも	さやいんげん ごぼう こまつな にんじん れんこん デコボン 干しいたけ	強化米 米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま ごま油 サラダ油	612 22.7	703 25.8	749 27.3
17	火	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ なます みそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 塩わかめ 豚肉もも角 中みそ 赤みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゆず えのきたけ	強化米 米 でんぷん 上白糖 ごま 菜種油	678 28.6	782 32.9	815 35.6
18	水	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳 牛肉スライス ミックスチーズ	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	強化米 米 じゃがいも サラダ油 ゼリー ドレッシング ハヤシルウ	680 22.4	770 25.2	789 26.1

◎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。

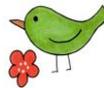
3月の行事と食べ物のお話 (おうちのひととよみましょう。)



給食では、3日にひなまつりにちなんだ料理を出します！



ひなまつり



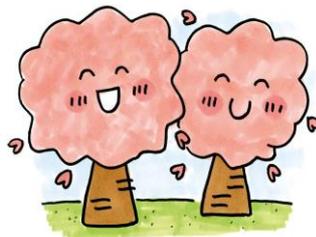
3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。上巳とは、3月最初の巳の日に厄払いをする中国の風習です。日本では、災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒も飲まれていました。



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たつくりられています。毎日残さないように食べることができましたか？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ってみましょう。



ご卒業 おめでとう ございます！



小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみ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4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を予定しています。

—お知らせ—
4月の給食は、4月13日(月)からです。
4月8日(水)始業式、9日(木)、10日(金)入学式は、給食なし。