

日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定地場産物	
				血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
1	金	ちらしずし (すめし)	牛乳	ちらし寿司の具、菜の花のすまし汁 子持ちししゃもフリッター きざみのり、ひなあられ	牛乳、とり肉、油揚げ、えび、卵、のり かまぼこ、豆腐、わかめ、あさり ししゃもフリッター	酢めし、植物油、砂糖、ひなあられ	ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやいんげん こまつな、和種なばな	619	23.8	こめ にんじん
4	月	キムタクご はん (ごはん)	牛乳	キムタクごはんの具、とん汁 レバー入りメンチカツ (ソース)	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ レバー入りメンチカツ	ごはん、じゃがいも、植物油、砂糖 ごま、こんにやく	白菜キムチ、たくあん、こねぎ、ごぼう だいこん、にんじん、ねぎ	658	26.0	こめ ねぎ にんじん
5	火	黒パン	牛乳	スパゲティナポリタン とり肉のはちみつマスタード焼き いろどりサラダ (ドレッシング)	牛乳、ベーコン、あさり、チーズ とり肉	黒パン、スパゲティ、植物油 はちみつ、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、青ピーマン マッシュルーム、レモン汁、きゅうり、キャベツ コーン、赤ピーマン	611	27.2	にんじん キャベツ きゅうり
6	水	ごはん	牛乳	けんちん汁、さばのからみ焼き 春野菜のごまヨネーズあえ	牛乳、さば、辛味漬、かまぼこ 豆腐	ごはん、植物油、砂糖、ごま ノンエッグマヨネーズ、こんにやく さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ きゅうり	614	24.4	こめ、ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
7	木	中華めん	牛乳	マーボーメン、焼きぎょうざ (1,2,2) 春キャベツと卵のソテー	牛乳、ぶた肉、みそ、とうふ ぎょうざ、ベーコン、卵	中華めん、植物油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし 干しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ コーン	647	25.6	ねぎ にんじん キャベツ
8	金	ごはん	牛乳	チキンカレー、大根とじゃこのサラダ 大豆とごぼうのかりかり揚げ	牛乳、とり肉、チーズ、わかめ ちりめんじゃこ、大豆、青のり	ごはん、植物油、じゃがいも でん粉、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ トマト、きゅうり、だいこん、ごぼう	699	24.0	こめ にんじん きゅうり
11	月	(セルフお にぎり) わかめ ごはん	牛乳	すいとん、ちくわの石垣揚げ (1,2,2) バナナ	牛乳、焼き竹輪、卵、とり肉	わかめごはん、小麦粉、ごま 植物油、でん粉	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、バナナ	633	19.6	こめ ねぎ にんじん
12	火	きなこ 揚げパン	牛乳	わんたんスープ、かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳、きな粉、ぶた肉 かいそう、ヨーグルト	コッパン、砂糖、植物油 わんたん、ごま	たまねぎ、にんじん、きくらげ、もやし、ねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	683	23.1	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
13	水	ごはん	牛乳	吉野汁、ハンバーグきのこソースかけ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳、豆腐、ハンバーグ ベーコン	ごはん、植物油、でん粉、砂糖 さといも	にんじん、だいこん、こまつな、ほうれん草 キャベツ、コーン、しめじ、たまねぎ マッシュルーム	633	23.8	こめ キャベツ にんじん
14	木	地粉うどん	牛乳	なめこおろしうどん、チーズサラダ ホワイトパンケーキ	牛乳、とり肉、なると、油揚げ 卵、チーズ	地粉うどん、植物油、砂糖 ホットケーキミックス ホワイトチョコレート	にんじん、なめこ、干しいたけ、だいこん こまつな、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、レモン汁	667	23.2	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
15	金	ごはん	牛乳	野菜わん、切干大根の炒り煮 さわらのみそマヨネーズ焼き	牛乳、生揚げ、みそ、焼き竹輪 油揚げ、あさり、さわら (鱈) 豆乳	ごはん、植物油、砂糖 じゃがいも、こんにやく ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな きりぼしだいこん、さやいんげん	627	26.1	こめ ねぎ にんじん
18	月	ごはん	牛乳	みそ汁、カレー風味チキンカツ 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳、油揚げ、豆腐、みそ とり肉、ちりめんじゃこ	ごはん、小麦粉、パン粉、植物油 砂糖	にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、コーン こまつな	654	29.3	こめ にんじん キャベツ ねぎ
19	火	こどもパン スライス	牛乳	たらポーションフライ (ソース) 春キャベツとあさりの豆乳スープ ツナとひじきのサラダ	牛乳、たらポーションフライ ベーコン、あさり、豆乳、ツナ ひじき	こどもパンスライス、植物油 砂糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	649	25.9	にんじん キャベツ きゅうり
20	水	ごはん (菜の花ふ りかけ)	牛乳	かきたま汁、とり肉とレバーのレモン煮 ブロッコリーサラダ、お祝い紅白ゼリー	牛乳、なると、豆腐、卵とり肉 レバー、ハム	ごはん、植物油、でん粉、砂糖 ごま、ノンエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが レモン、レモン汁、ブロッコリー、コーン きゅうり	734	26.1	こめ にんじん きゅうり
今月の地場産物		こめ		キャベツ	にんじん	ねぎ	きゅうり	※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※給食に関係する行事については、学校のおたよりで確認してください。		

献立紹介



ひなまつりの献立

1日「ちらしずし
すまし汁・ひなあられ」

3月3日は「ひなまつり」です。女の子のすこやかな成長と幸せを願う年中行事のひとつで「桃の節句」ともいいます。ひな人形をかざり、ひしもち、ひなあられ、ちらしずしなどを食べて華やかにお祝いします。



震災給食
「自分で作るおにぎりの日」
11日
「わかめごはん、すいとん、ちくわの石垣揚げ、バナナ」

平成23年3月11日は、東日本大震災が起きた日です。地震や津波で多くの人や建物が被害を受けました。食べるものを用意するにも苦労しました。今日は震災を忘れないための献立にしました。わかめごはんはラップを使い自分でおにぎりをにぎって食べましょう。