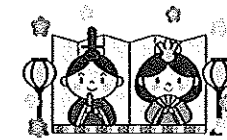


日	曜日	献立名			材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ごはん	牛乳	鶏肉の葱ソースあえ 具だくさんみそ汁 金長まんじゅう	牛乳・鶏肉 とうふ・干しわかめ みそ・白みそ	ねぎ・えのきたけ にんじん・はくさい こまつな	米・でん粉・砂糖 砂糖・ごま油・ごま じゃがいも・金長まんじゅう	774 924	28.8 34.7
2	火	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物 ツナあえ	牛乳 鶏肉 平天・ツナ	かぼちゃ・こんにやく・たまねぎ にんじん・グリーンピース・コーン きゅうり・キャベツ・レモン	米 砂糖	651 804	23.8 28.9
3	水	わかめ ごはん	牛乳	ひなあられ さんまの梅煮 ふしめん汁	牛乳・わかめ さんまの梅煮 とうふ・ちくわ	にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな	米 ふしめん 花枝・ひなあられ	650 780	24.1 26.9
4	木	小型 黒糖パン	牛乳	焼きそば フルーツポンチ	牛乳・豚肉 いか・平天 あおのり・かつお節	たまねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ピーマン みかん・パイン・もも	パン・黒砂糖 ちゅうかめん・ゼリー ナタデココ	627 796	26.0 32.3
5	金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 春雨スープ お米のタルト	牛乳 豚肉 焼き豚	たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ・にんじん たけのこ	米・ごま油 砂糖・はるさめ お米のタルト	714 843	24.9 29.6
8	月	ごはん	牛乳	すき焼き 揚げ春巻き いちご	牛乳 牛肉・とうふ 揚げ春巻き	こんにやく・はくさい だいこん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ・いちご	米 砂糖・油	713 855	24.4 29.0
9	火	ごはん	牛乳	厚揚げとれんこんの炒め煮 キャベツのゴマネーズ	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉・ちくわ	れんこん・こんにやく にんじん・こまつな ほうれんそう・キャベツ	米・砂糖 油・ごま マヨネーズ(乳卵不使用)	677 838	24.6 29.7
10	水	ごはん	牛乳	ひじきのり つくだに	牛乳・さけ・とうふ 豚肉・みそ・白みそ ひじきのり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・コーン ねぎ	米 砂糖・バター	620 751	29.9 35.3
11	木	和三盆 揚げパン	牛乳	チーズオムレツ 栄養たっぷりポトフ お祝いケーキ(中)	牛乳 チーズオムレツ ウインナー	にんじん れんこん だいこん・ヤングコーン	パン・油・和三盆糖 砂糖・じゃがいも お祝いケーキ(中)	634 878	25.2 31.4
12	金	ごはん	牛乳	よくかむ野菜 ふりかけ	牛乳・鶏肉 厚揚げ・みそ ツナ	こんにやく・にんじん・ごぼう さやいんげん・キャベツ きゅうり・コーン・ゆず	米 じゃがいも 砂糖	683 844	26.3 32.1
15	月	ごはん	牛乳	マーボーれんこん 中華風コンスープ お祝いケーキ(小)	牛乳 豚ひき肉 とうふ・たまご	れんこん・干しいたけ 長ねぎ・コーン にんじん・ねぎ	米・砂糖 でん粉・ごま油 お祝いケーキ(小)	761 806	26.1 30.2
16	火	ごはん	牛乳	牛丼の具 小松菜のナムル お祝いケーキ(幼)	牛乳 牛肉 かまぼこ・ささみ	こんにやく・たまねぎ ねぎ・もやし こまつな	米 砂糖・ごま油 お祝いケーキ(幼)	617 759	24.8 30.4
17	水	ごはん	牛乳	松茂スイート肉じゃが 子持ちししゃもフライ	牛乳 豚肉・平天 子持ちししゃもフライ	ぶなしめじ たまねぎ にんじん・さやいんげん	米 さつまいも 砂糖・油	712 892	24.1 29.7
18	木	切り目つき 丸パン	牛乳	ケチャップ ポイルキャベツ 白菜のポタージュ	牛乳 ハンバーグ 豚肉	キャベツ・はくさい パセリ・にんじん たまねぎ・コーン	パン バター・こめこ ミルメーク	637 778	25.6 31.1
19	金	ごはん	牛乳	徳島風煮豆 ちくわの磯辺揚げ みかんのジュレゼリー	牛乳・大豆 高野豆腐・鶏肉 平天・ちくわ・あおのり	こんにやく・れんこん にんじん・ごぼう さやいんげん	米・砂糖・油 天ぷら粉・こめこ みかんのジュレゼリー	757 938	27.8 35.1
22	月	ごはん	牛乳	えびフライ ひじきの炒め煮	牛乳・えびフライ 鶏肉・干しひじき 平天	こんにやく にんじん れんこん・さやいんげん	米・油 じゃがいも・砂糖 タルタルソース(乳卵不使用)	695 817	26.7 30.3
23	火	ナン	牛乳	ドライカレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン・オレンジ	ナン・じゃがいも カレーパウダー・油 マヨネーズ(乳卵不使用)	647 817	25.5 32.0
							小学校中学年基準	650	24.0
							中学校 基準	830	30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。

# 給食だよ!

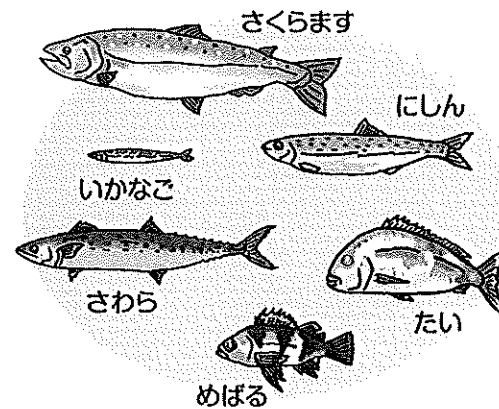
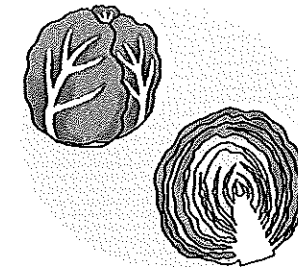


## 春はもうそこまで

日中の暖かい日差しに、少しずつ春が近づいてきているのを感じます。今のクラスの仲間と過ごす生活も、あと1ヶ月ですね。楽しい思い出を、たくさん作ってください。  
春ならではの味や食感を持つ食べ物で、春の到来を感じてみてください。その例として、給食でもおなじみの、「キャベツ」と「さわら」をご紹介します。

### 春キャベツの魅力

給食に出てくる野菜は全て加熱していますが、春キャベツは、生で食べるのにぴったりの野菜です。これは、葉の巻きがゆるく、やわらかいからです。サラダや即席漬けにするとおいしいです。また、生で食べると、キャベツにたくさん含まれるビタミンCも壊れないので、効率よく栄養をとることができます。



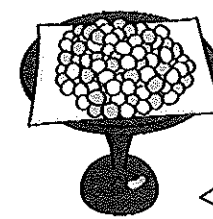
### 各地でいろいろ「春告魚」

春が来たことを教えてくれる魚を、「春告魚」といいます。「魚」へんに「春」と書く、「鯖」が代表的な魚です。給食にもよく出てきますね。鯖は身がやわらかく、冷めてもおいしく食べられるため、お花見などのお弁当によく使われます。鯖のほかにも、鯛(桜鯛)やめばるなども、「春告魚」として知られています。

### 季節の行事「桃の節句」

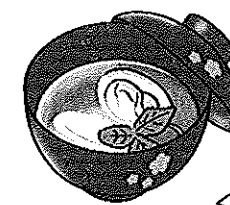


3月3日は、桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」を飾り、「ひなあられ」や「ひしもち」、「はまぐりの吸い物」、「ちらし寿司」などを食べてお祝いします。



ひなあられ

赤・緑・黄色・白の4色は、四季を表しています。「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められています。



はまぐりの吸い物

はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせますように」との願いが込められています。

1年間ありがとうございました。  
今年度の給食は、3月23日(火)で終了です。  
今月卒業式を迎える中学3年生のみなさんは、給食を食べるのも残りわずかになりました。しっかり食べて、元気いっぱい卒業式を迎えてください。  
4月からのさらなる飛躍を願っています。