



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品 (赤)	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの調子を整える食品 (緑)	1人分 - kcal	たんぱく質 g
1	金	コッパン スライス	牛乳	焼きそば ウインナーのケチャップソース ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 豚肉 ウインナー ひじき	パン めん 油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 玉葱 人参 にんにく 生姜 ごぼう れんこん	836	34.6
4	月	ちらしずし	牛乳	花麩入りかきたま汁 いわしの梅煮 ひなまつりゼリー	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ たまご いわし かつお節 豆乳	ごはん 油 砂糖 麩 でん粉	人参 れんこん 筍 椎茸 玉葱 梅 もも いちご	800	30.6
5	火	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ じゃこ炒め	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん でん粉 油	白菜 玉葱 人参 生姜 小松菜 とうもろこし	810	35.4
6	水	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 こまつなサラダ きなこ団子⑦	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ まぐろ きなこ	うどん 砂糖 油 上新粉 でん粉	葱 人参 椎茸 小松菜 キャベツ とうもろこし	775	32.0
7	木	ごはん	牛乳	カレー麻婆豆腐 コーン焼売② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 小麦粉	葱 人参 筍 椎茸 生姜 にんにく もやし キャベツ とうもろこし 玉葱	787	32.3
8	金	メロンパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット② ブロッコリーサラダ	牛乳 あさり ベーコン 鶏肉	パン ジャガ芋 油 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 パン粉	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ にんにく	823	25.1
11	月	ごはん	牛乳	じゃが芋とコーンのスープ 鶏肉の味噌パン粉焼き ゆで野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん ジャガ芋 砂糖 油 パン粉	玉葱 人参 とうもろこし にんにく 生姜 もやし ブロッコリー	796	35.1
12	火	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚の甘酢あんかけ 塩昆布和え	牛乳 豚肉 豆腐 メルルーサ 昆布	ごはん ジャガ芋 油 でん粉 砂糖 ごま油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく キャベツ 小松菜	777	32.4
13	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ 春巻き 切干大根のナムル 中：お祝いケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご クリーム	めん 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 春雨 小麦粉	キャベツ もやし 葱 人参 木耳 メンマ 生姜 にんにく 大根 小松菜 筍 胡瓜 玉葱 椎茸 いちご	853	31.6
14	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 白玉フルーツ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん ジャガ芋 油 上新粉 砂糖 でん粉 小麦粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 もも みかん パイナップル	875	26.2
18	月	ごはん	牛乳	豚キムチ 揚げ餃子③ 中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 でん粉 小麦粉	白菜 葱 人参 生姜 にんにく もやし 小松菜 キャベツ	788	28.0
19	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 あじフライ ひじきサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 あじ ひじき	ごはん ジャガ芋 油 ごま油 砂糖 パン粉 小麦粉	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく 胡瓜 小松菜 とうもろこし	771	29.4
21	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 磯香和え ヨーグルト	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 たまご のり ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	玉葱 人参 筍 小松菜 キャベツ	796	33.1
22	金	バターロール	牛乳	チリピーンズ オムレツ キャベツサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 たまご	パン ジャガ芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく キャベツ トマト ピーマン	820	32.2

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。



卒業・進級おめでとございます！

卒業した後や新学年になっても、
バランスのよい食事を摂って病気に負けない体をつくり、
楽しく充実した生活を送ってください。

