



予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (水)	○	コッペパン		牛乳				コッペパン	803	37.4	25.5	3.04	
		たらのチーズマヨネーズ焼き	鱈	チーズ	パセリ	玉葱		マヨネーズ					
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶		きび砂糖 サラダ油					
		ポークビーンズ	大豆 ひよこ豆 レンズ豆 豚肉		トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉葱 にんにく		小麦粉 じゃが芋 砂糖 サラダ油					
		ひとくちオレンジゼリー				オレンジ		ゼリー					
2 (木) 3 年給食最終日	○	赤飯	ささげ	牛乳				米 もち米 ごま	785	30.9	21.4	2.04	
		♪鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		小麦粉 でん粉 大豆油					
		♪のり和え		のり	人参 ほうれん草	キャベツ もやし							
		すいとん汁	かつお節 なんと		人参	ごぼう 大根 白菜		米粉					
		いちご				いちご							
3 (金) ひな祭り献立	○	かしわ寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 さやえんどう	かんぴょう ごぼう 干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま	760	35.2	20.9	2.80	
		さわらの西京焼き	みそ 鱈					水あめ					
		三色あえ			小松菜 人参	キャベツ							
		麩とわかめのすまし汁(うずら卵入り)	豆腐 はんぺん うずら卵	わかめ		長葱 えのき茸		麩					
		清見オレンジ				清見オレンジ							
6 (月)	○	ご飯		牛乳				米 麦	859	35.6	27.7	3.24	
		麻婆豆腐	大豆 高野豆腐 みそ 豆腐 豚肉		にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸		でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油					
		切干大根の中華サラダ				キャベツ きゅうり 切干し大根		きび砂糖 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油					
		中華卵スープ	卵	わかめ	小松菜 人参	玉葱		でん粉 ごま油					
		黒糖カシューナッツ						でん粉 黒砂糖 カシューナッツ					
7 (火)	○	ご飯		牛乳				米 麦	797	34.0	23.5	2.60	
		ししゃもの磯部揚げ		青のり ししゃも				小麦粉 でん粉 大豆油					
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし		きび砂糖 ごま					
		五目豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ		こんにやく きび砂糖 サラダ油					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	大根 長葱 ほんしめじ		サラダ油					
		はるか(柑橘果物)				はるか							
8 (水)	○	ご飯		牛乳				米 麦	788	34.6	21.7	2.80	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱		砂糖					
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし		きび砂糖					
		じゃが芋とひじきの金平煮		ひじき	人参	ごぼう		じゃが芋 こんにやく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油					
		えのきのかきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参	長葱 えのき茸		でん粉					
		いり大豆	大豆										
9 (木)	○	和風きのこパスタ	豚肉 ベーコン	牛乳 のり	人参	生姜 大根 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸 ぶなしめじ	スパゲティ でん粉	サラダ油	828	30.9	22.5	2.70	
		柏の野菜たっぷりスープ	レンズ豆		かぶ(葉) 人参 ほうれん草	かぶ セロリ 長葱		じゃが芋 サラダ油					
		米粉マフィン		チーズ 牛乳				米粉 ミックス粉 砂糖 バター					
10 (金)	卒業式のため給食なし												
13 (月)	○	ご飯		牛乳				米 麦	827	33.1	20.0	2.45	
		鮭のヤンニョム焼き	鮭			生姜 にんにく 長葱		でん粉 きび砂糖 ごま油					
		中華和え			人参	キャベツ もやし		きび砂糖 ごま油 サラダ油					
		卵と春雨のスープ	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 人参			でん粉 春雨					
大学芋						さつま芋 砂糖 水あめ	ごま 大豆油						
14 (火)	○	セサミトースト	きな粉	牛乳				食パン グラニュー糖	ごま マーガリン	826	30.9	29.9	2.77
		ミネストローネ	大豆 レンズ豆 豚肉 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	キャベツ 玉葱 にんにく		マカロニ 砂糖 サラダ油					
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱 コーン缶		じゃが芋 サラダ油					
		フルーツ和え				みかん缶 バイン缶 黄桃缶							
		アーモンド小魚			煮干し			アーモンド					

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
15 (木) ★	○	ご飯		牛乳			米 麦		783	29.5	26.3	2.11
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			生姜 玉葱	でん粉 砂糖	サラダ油				
		ほうれん草のツナ和え	ライトツナフレーク	わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		かぶの味噌汁	油揚げ みそ		かぶ(葉)	かぶ	じゃが芋 こんにやく					
		牛乳寒天		寒天 牛乳		みかん缶	砂糖					
16 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		810	29.0	21.6	2.01
		鯛の蒲焼き	鯛			生姜	でん粉 砂糖	ごま 大豆油				
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜	米粉	サラダ油				
		不知火				不知火						
17 (金)	○	ハヤシライス	みそ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	872	30.7	22.9	3.10
		ずき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		大豆小魚	大豆	煮干し								
20 (月) ★	○	オムライス	大豆 鶏肉 シートエッグ	牛乳	人参 トマトピューレ	玉葱 グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	780	30.9	21.3	2.77
		ツナマカロニサラダ	ライトツナフレーク		小松菜 人参	キャベツ	マカロニ	サラダ油				
		ほうれん草のミルクスープ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ	じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		せとが				せとが						

1年1組 松浦 優衣さんが立てた献立です。「疲労回復！地産地消で美味しいメニュー」

1年生が家庭科の授業で考えた献立です。「運動部パワー！ごはん」

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	809	32.5	23.5	2.65
-------	-----	------	------	------

- ★ 1年生が家庭科「栄養バランスの良い献立を考えよう」の授業で作成した献立を給食で実施します。
- ♪ 3年生のリクエストメニューには♪がついています。



3年生は3月2日(木)、1・2年生は3月20日(月)で3学期の給食は終了になります。
 1年間白衣の洗濯、補修など、給食へのご協力ありがとうございました。
 最終の給食当番は白衣を洗濯して、**3年生は3月7日(火)、1・2年生は3月23日(木)**までに学校へ返却をお願いします。
 その際、ボタンのとれそうなもの、ほつれているもの等ありましたら、繕っていただくと助かります。



3年生の皆さん

9年間食べてきた給食も、3/2で最後です。

毎日の給食はいかがでしたか？

今後は、自分で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えます。

食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝から以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。

