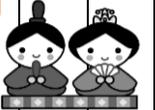


日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I栄養	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (月)	○	ご飯		牛乳			米		823	38.7	22.2	2.15
		ポークシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖					
		切り干し大根のナムル			小松菜 にんじん	切干大根 もやし	砂糖	ごま ごま油				
		豆腐の中華煮	大豆 豆腐 いか 鶏肉 うずら卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
2 (火)	○	トココア揚げパン		牛乳			パン 砂糖	油 ココア	792	31.2	24.4	2.30
		トマカロニサラダ				きゅうり 玉ねぎ レタス レモン	マカロニ 砂糖	油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖 チャツネ 砂糖					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天								
3 (水)	○	ちらし寿司		牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 砂糖	油	765	33.9	23.2	4.76
		鯖の野菜あんかけ	さわら		にんじん	玉ねぎ グリンピース えのきたけ しょうが	でん粉 砂糖	油				
		菜の花あえ			小松菜 菜の花	とうもろこし もやし	砂糖					
		すまし汁	豆腐 はんぺん (さめ たら)	わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ	山芋(はんぺん)					
		ひとつももゼリー				桃	砂糖 水あめ					
4 (木)	○	トツナときのこのトマトスパゲティ (スパゲティ)	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト	玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく	スパゲティ 砂糖	油 バター	818	28.0	34.7	2.56
		ハムとごぼうのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま 油				
		ト洋梨タルト	卵	スキムミルク		洋梨	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン アーモンド				
5 (金)	○	ご飯		牛乳			米		848	31.1	23.5	2.52
		鰯のごまフライ	いわし 大豆				小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま				
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉			玉ねぎ グリンピース しょうが	じゃが芋 砂糖					
		白菜の味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	にんじん	大根 はくさい えのきたけ						
8 (月)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		852	28.8	22.2	3.33
		トポークカレー	豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖 小麦粉 チャツネ	油 ココア				
		ト春雨サラダ			チンゲン菜 にんじん	きゅうり もやし きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
9 (火)	○	ご飯		牛乳			米		842	31.6	29.7	2.86
		鯖の塩麹焼き	さば				砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖					
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ しめじ		じゃが芋				
		ベビーチーズ		チーズ								
10 (水)	○	赤飯(小袋ごま塩)	小豆	牛乳			米	ごま	859	33.4	27.0	2.85
		ト鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油				
		ト磯香和え		のり	小松菜	はくさい もやし えのきたけ	砂糖	油				
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
		お祝いいちごゼリー (豆乳クリームのせ)	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 水あめ	油				
11 (木)	○	ご飯		牛乳			米		743	31.3	19.9	2.92
		たこ入りすり身焼き	卵 たこ たら 糸よりだい			キャベツ 玉ねぎ 紅しょうが	砂糖					
		トチンジャオロースー	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
		豆腐とわかめのスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ		ごま				
スナックアーモンド						アーモンド						
12 (金)			卒業式									

♪リクエスト給食♪
今月も、リクエストの多かったメニューを取り入れています。
(♪が目印です)

ひな祭り
献立



お祝い
献立



卒業
おめでとう
ごさいます

3月3日 ひなまつりクイズ
正しいのはどっち?

Q1 ひなまつりにお供えするおもちの形はどっち?
A B

Q2 おもちは、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何を表している?
A B

Q3 ひなあらはれは、おもに何からできている?
A B

Q4 ひなまつり料理の汁物に使われるハマグリ、漢字で書くとどっち?
A B

Q5 ひなまつりに食べられる料理には、どんな願いがこめられている?
A B

こたえ
Q1=A ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供えする
Q2=A 雪(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景
Q3=B うるち米を爆ぜて作るポン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある
Q4=A 2枚の貝がらがぴったり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと読む
Q5=B 特に女の子の健康や成長を願って、ちらしなどの料理が作られる

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		I値 [※]	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 (月)	○	ご飯		牛乳			米		848	29.7	23.7	2.69
		♪ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	でん粉 砂糖	油 ラード				
		おかか和え	かつお節		こまつな にんじん	はくさい もやし	砂糖	油				
		じゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		ドライブルー				ブルー						
16 (火)	○	スタミナ丼(麦ご飯)	豚肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま ごま油	785	33.4	23.1	2.36
		うずら卵とわかめのスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ						
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
17 (水)	○	黒糖パン		牛乳			パン 黒糖		747	30.6	28.1	3.54
		♪ほうれん草グラタン	ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草		小麦粉	バター 油				
		ツナとポテトのサラダ	ツナ		ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油				
		肉団子と野菜のスープ	鶏肉 大豆		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	でん粉 パン粉 砂糖					
18 (木)	○	ご飯		牛乳			米		820	32.5	21.2	2.83
		いかのかりん揚げ	いか				でん粉 砂糖	油				
		野菜のごま煮	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖	ごま				
		大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ えのきたけ						
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉	油				
19 (金)	○	五目ごはん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	米 砂糖	油	772	29.1	24.4	3.81
		あじ味噌フライ	あじ 味噌				砂糖 パン粉	油				
		三色ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	でん粉 小麦粉	ごま				
		♪けんちん汁	生揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	里芋					
22 (月)	○	きんぴら丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しらたき ごぼう	米 麦 砂糖	ごま 油	809	31.4	23.8	3.20
		ししゃもの南蛮漬け(2本)		ししゃも		ねぎ	でん粉 砂糖	油				
		キャベツと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ ねぎ えのきたけ						
23 (火)	○	ツイストパン		牛乳			パン		851	34.0	33.3	3.11
		鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		トマト	しめじ 玉ねぎ にんにく	砂糖	オリーブオイル				
		♪白菜のクリームシチュー	大豆 豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ はくさい マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	油 バター				
		♪フルーツ和え				パイン 黄桃 りんご						

※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I値[※]の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等

★「米」は通年、沼南地区産です。

平均栄養量	810	31.7	25.3	2.97
-------	-----	------	------	------

今年度、最後のひと月となりました。今月もリクエストの多かったメニューをたくさん取り入れています。楽しみにしてください♪



1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

は、自由に書きましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗った。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>
<p>よくかんで味わって食べる事ができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 が学べた。</p>