



●アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳	●牛乳			小 670 中 805	27.3 32.7
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふとえびのちゅうかに	●とうふ ぶた肉 えび	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ネギ ｷﾞｸﾞｲ ｷﾞｸﾞｲ ｺﾝﾆﾬｸ		
		あげぎょうざ(2こ)	とり肉	小麦粉 油 ●ごま油	キャベツ 玉ネギ ｺﾝﾆﾬｸ		
2	木	牛乳	●牛乳			650 799	25.3 31.0
		ごはん		米			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	玉ネギ ショウガ		
		だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ ワカメ みそ		だいこん 長ネギ ほうれん草		
3	金	牛乳	●牛乳			694 851	26.5 32.4
		じごなうどん		じごなうどん			
		カレーうどんじる	とり肉 油あげ なた	小麦粉	にんじん 玉ネギ 長ネギ		
		だいずとごさかなのあげに	●かえり煮干し 大豆	片栗粉 油 さとう ●ごま			
6	月	牛乳	●牛乳			674 836	24.2 29.5
		ごはん		米			
		のりたま	のり ●たまご	●ごま			
		さばのパンこやき	●さば 青のり	パン粉 油			
7	火	牛乳	●牛乳			650 799	24.7 30.2
		シュガーコッペパン		パン マーガリン さとう			
		わふうスパゲッティ	とり肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん しめじ 玉ネギ パセリ ニンニク		
		はくさいサラダ	ハム	やさいドレッシング	はくさい ブロッコリー コーン		
8	水	みかんジュース			みかん	773 606	22.8 18.2
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		とりにくのからあげ	とり肉	片栗粉 油	ショウガ レモンじる		
		わんだんスープ	とり肉	わんだん ●ごま油	にんじん もやし 長ネギ ｷﾞｸﾞｲ ｷﾞｸﾞｲ		
9	木	牛乳	●牛乳			689 856	23.8 29.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		エッグカレー	とり肉 ●うすらのたまご	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ネギ ｺﾝﾆﾬｸ		
		コールスローサラダ		ﾉｲｯｸﾞ ｱﾓｰｽﾞ ｺｰﾄﾞ ｻﾗﾀﾞ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
10	金	牛乳	●牛乳			646 806	21.7 33.3
		だいずこんぶごはん	だいず こんぶ	米			
		キャベツメンチカツ	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	キャベツ		
		そうめんじる	ぶた肉 油あげ お麩	そうめん	だいこん 長ネギ ホシシイタケ		
13	月	牛乳	●牛乳			640 795	21.3 25.3
		キムチチャーハン	ぶた肉	米 米粒麦 さとう 油 ●ごま油	白菜キムチ 玉ネギ にんじん		
		ポークシューマイ(2コ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉	玉ネギ		
		わかめスープ	とり肉 なた		もやし はくさい 長ネギ		
14	火	牛乳	●牛乳			646 829	27.1 33.0
		くろパン		パン			
		とうにゅうチャウダー	フランク とうにゅう	じゃが芋 マーガリン 油 小麦粉	にんじん キャベツ 玉ネギ		
		とりにくのコンフレークやき	とり肉	ﾉｲｯｸﾞ ｱﾓｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ ｺﾝﾌﾞ	ｺﾝﾆﾬｸ ｻﾗﾀﾞ		
15	水	牛乳	●牛乳			631 ---	28.4 ---
		なめし		米	だいこん		
		さわらのさいきょうやき	●さわら みそ	さとう 油			
		かきたまじる	●たまご とうふ	片栗粉	玉ネギ ほうれん草 えのき		
16	木	牛乳	●牛乳			652 789	25.0 30.0
		こだいまいごはん		米 古代米			
		ごまお	とり肉 生揚げ	油 さとう ●さといも	にんじん だいこん ｺﾝﾆﾬｸ ｲﾝｹﾞﾝ		
		えびフライ	えび	小麦粉 パン粉 油			
17	金	牛乳	●牛乳			678 830	24.9 29.0
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		しょうゆラーメンじる	ぶた肉	油 ●ごま油	にんじん ｷﾞｸﾞｲ ｷﾞｸﾞｲ ｺﾝﾆﾬｸ		
		おこのみかきあげ	ちくわ 干しエビ のりｶｯﾌﾟ	小麦粉 片栗粉 油	キャベツ 玉ネギ ショウガ		
21	火	牛乳	●牛乳			680 819	23.7 28.7
		ごはん		米			
		ハヤシライス	ぶた肉 とり肉	じゃがいも 油 小麦粉	にんじん 玉ネギ トマト ｺﾝﾆﾬｸ		
		やさいツナサラダ	ツナ	●中華ゴマドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー		
22	水	牛乳	●牛乳			776 ---	35.2 ---
		なめし		米	だいこん		
		さわらのさいきょうやき	●さわら みそ	さとう 油			
		かきたまじる	●たまご とうふ	片栗粉	玉ネギ ほうれん草 えのき		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

☆3月10日の「だいずこんぶごはん」は、横瀬小学校PTA健康・企画委員会で募集した「わが家のおすすめ料理レシピ」の主食部門優秀賞「立春に食べよう元気ごはん」を給食用にアレンジした料理です。よくかんで味わって食べましょう。

3学期の給食終了日は、横瀬小学校が21日(火)、横瀬中学校が22日(水)です。28年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友だちや先生と一緒に食べる給食は、みなさんの体と心の栄養になったと思います。中学校を卒業するみなさん、これからも食べることを大切に、健康で充実した毎日を過ごしてください。

