



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度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	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		じごなうどん		692	25.0
		きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉 なた	砂糖	玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		さいのくにくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 卵 パン粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ 椎茸 ヨウカ	807	29.4
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
4	月	牛乳	●牛乳				
		ごもくちらし	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 れんこん ごぼう 椎茸	593	28.0
		すましじる	豆腐 かまぼこ	ふ	大根 人参 三つ葉 椎茸		
		さわらのみりんしょうゆやき	さわら				
		なのはなあえ	かつお節	砂糖	菜の花 白菜 人参 コーン	743	34.2
ひなあられ	昆布 青のり	米 砂糖 でんぷん	トマト ほうれん草				
5	火	牛乳	●牛乳				
		ココアあげパン		ココア パン粉 油		604	22.5
		わんたんスープ	鶏肉	わんたん ごま油	人参 ねぎ もやし チンゲン菜 ヨウカ		
		ポイルフランク	豚肉	砂糖		793	28.7
		はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり		
6	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		643	24.0
		あつあげのみそじる	厚揚げ みそ		白菜 えのき茸 ねぎ		
		わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ココナ ヨウカ 大根	812	29.9
		ミックスポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	人参 きゅうり コーン		
7	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		595	23.0
		とうにゅうキムチスープ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	ごま油	白菜キムチ 人参 玉ねぎ なら えのき茸		
		やきめつきぎょうざ ②②	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ なら ヨウカ	725	27.1
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	砂糖 油 ごま	大根 きゅうり 人参		
8	金	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		607	24.4
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース		
		あつやきたまご	卵	砂糖		749	29.1
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜		
11	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		633	25.7
		なめこのみそじる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	●レモン汁	777	30.6
		いりたまごあえ	卵	油 砂糖	キャベツ 小松菜 人参		
12	火	牛乳	●牛乳				
		コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳			644	19.6
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
		マーガリン		マーガリン			
		スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム トマト ココナ	805	24.5
アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ パン粉	じゃが芋 砂糖 油					
フレンチサラダ		ゴザリミドリレ フレンチドレ	キャベツ 人参 きゅうり コーン				
13	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 麦		648	24.8
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ココナ ヨウカ		
		レモンづけあえ		砂糖	たくあん(大根) 白菜 きゅうり ●レモン汁	805	29.7
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
14	木	牛乳	●牛乳				
		チキンピラフ	鶏肉	米 油 マーガリン	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	689	23.4
		やさいスープ	ベーコン	じゃが芋 油	白菜 人参 玉ねぎ きぬさや		
		あじフリッター ②②	あじ あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー かつお キャベツ	793	27.7
小学→プリン		砂糖 でんぷん					
中学→お祝いデザート	●乳 卵	砂糖 小麦粉 水あめ	●いちご				
15	金	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華		638	23.9
		しょうゆラーメンじる	豚肉	油	キャベツ ねぎ ほうれん草 人参 マヨネーズ ココナ ヨウカ		
		はるまき				—	—
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
18	月	牛乳	●牛乳				
		とりごぼうごはん	鶏挽肉	米 油 砂糖	人参 ごぼう グリンピース ヨウカ	656	26.8
		じゃがいもとたまねぎのみそじる	油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ ねぎ		
		しろみざかなフライ	ほき	小麦粉 油 パン粉			
		バックタルタルソース	大豆粉	油 こんにゃく	玉ねぎ ●レモン汁 パセリ	807	32.1
ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参				
19	火	牛乳	●牛乳				
		フラワーパン		フラワーパン		676	23.3
		はくさいのクリームに	パスタ ●牛乳	じゃが芋 ●バター 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム		
		チキンナゲット ②②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油			
		グリーンサラダ		フレンチドレ 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ	825	25.4
小学→お祝いデザート	●乳 卵	砂糖 小麦粉 水あめ	●いちご				
中学→プリン		砂糖 でんぷん					

3月4日(月)

ひなまつり献立を出します。
かわいいイラストの「ひなあられ」
お楽しみにね♪



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

お祝いデザートを出します。
卒業生の皆さん、おめでとうございます。
小学校 3月19日(火)
中学校 3月14日(木) に出します♪



1年間、ありがとうございました



給食最終日

今年度の給食も残りわずかとなりました。小学校は19日(火)、中学校は25日(月)が最終日です。中学3年生のみなさんは、14日(木)で9年間の給食ともお別れです。これからも、食べることを大切に、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

