



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
3	月	牛乳	●牛乳			555	23.9
		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		
		すましじる	豆腐 かまぼこ わかめ		大根 ねぎ		
		いわしのうめに	いわし	砂糖	●梅		
		そくせくづけ		ごま	白菜 きゅうり 人参 生姜		
		ひながし		米 砂糖 油		697	29.8
4	火	牛乳	●牛乳			619	25.7
		きなこあげパン	きな粉	コッペパン 砂糖 油			
		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		
		にくだんご1・2年①3年~②中学②	鶏肉	パン粉 砂糖 油	玉ねぎ トマト		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレ マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参	789	31.5
5	水	牛乳	●牛乳			611	23.5
		ごはん		米			
		じゃがいものそぼろに	鶏挽肉	じゃが芋 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース		
		あつやきたまご	卵	砂糖			
		わふうサラダ	わかめ サラダチキン	和風ドレ	大根 きゅうり	749	27.5
6	木	牛乳	●牛乳			586	21.5
		ごはん		米			
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ	みそ	大根 人参 ねぎ		
		さばのしおやき	さば				
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	726	26.0
7	金	牛乳	●牛乳			599	25.3
		じごなうどん		地粉うどん			
		さぬきうどんじる	油揚げ 鶏肉 ●かまぼこ わかめ	砂糖	椎茸		
		ちくわのいそべあげ②②	竹輪 青のり	小麦粉 油			
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 白菜 人参	710	29.7
10	月	牛乳	●牛乳			633	28.0
		ごはん		米			
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
		とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	●レモン汁		
		ほうれんそうののりすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 白菜 もやし	779	33.0
11	火	牛乳	●牛乳			502	17.9
		フラワーパン		フラワーパン			
		ミネストローネスープ	ベーコン	じゃが芋 じゃが芋 砂糖 揚げ油	人参 玉ねぎ 白菜 トマト セロリ ニンニク		
		アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ ●ベーコン	じゃが芋 砂糖 油			
		グリーンサラダ		砂糖 油 フルーツ レタス	ブロッコリー きゅうり キャベツ	631	21.1
12	水	牛乳	●牛乳			627	25.1
		むぎごはん		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ニンニク ヨウカ		
		ふくじんづけあえ		ごま	白菜 きゅうり 福神漬		
		ござかな	いわし	砂糖 水あめ ごま		786	30.0
13	木	牛乳	●牛乳			596	22.9
		わかめごはん	わかめ	米			
		あつあげのみそしる	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 トマト ニンニク ヨウカ 大根		
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 白菜 人参 もやし		
		中学のみ：お祝いデザート	豆乳	油 砂糖 米粉	●いちご ●レモン	843	28.6
14	金	牛乳	●牛乳			628	24.9
		ホットちゅうか		ホット中華			
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	油 ごま	もやし ねぎ ほうれん草 人参 ニンニク ヨウカ		
		はるまき	豚肉 ひじき	小麦粉 はるさめ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ		
		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	—	—
17	月	牛乳	●牛乳			563	21.5
		とりごぼうごはん	鶏挽肉	米 砂糖	人参 ごぼう グリルピーズ 生姜		
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		かぼちゃひきにくフライ	豚挽肉	砂糖 油	かぼちゃ		
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 人参 白菜	732	26.3
18	火	牛乳	●牛乳			576	22.4
		コッペパン		コッペパン			
		はくさいのとうにゅうクリームに	ベーコン 豆乳	じゃが芋 小麦粉 油 マーガリン	人参 玉ねぎ 白菜		
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油		707	26.1
		キャベツハムサラダ	ハム	コーンドレ フレンチドレ	キャベツ きゅうり コーン		
19	水	牛乳	●牛乳			651	20.8
		ごはん		米			
		ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ ニンニク		
		レモンづけあえ		砂糖	大根(たくあん) 白菜 きゅうり ●りんご果汁		
		小学：おいおいデザート	豆乳	油 砂糖 米粉	●いちご ●レモン	741	24.2
		中学：いちごゼリー		砂糖 水あめ	●いちご		
21	金	牛乳	●牛乳			—	—
		ごはん		米			
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま油 ごま	人参 もやし ねぎ		
		ぶたキムチ	豚肉 みそ	油 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 キムチ 玉ねぎ もやし ニラ		
		コーンしゅうまい②	豚肉 鶏肉	でん粉 砂糖 小麦粉	コーン 玉ねぎ キャベツ	693	31.2
24	月	牛乳	●牛乳			—	—
		ごはん		米			
		にくどうふ	豚肉 焼き豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		ぶたにくとじゃがいものコロッケ	豚肉	じゃが芋 砂糖 油 パン粉	玉ねぎ	786	30.8
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜		



ひなまつり献立・お祝いデザートについて裏面に記載があります。ぜひ、裏面も目を通してご覧ください。よろしくお願いいたします。



*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。25日(火)の献立は裏面にあります。



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
25	火	牛乳	●牛乳			711	27.3
		マーブルしょくパン		マーブル食パン			
		カレースープ	鶏肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ 白菜 いんげん		
		あじフリッター②	あじ あおさ	小麦粉 米粉 砂糖 油			
		コールスローサラダ	マヨーズ 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン			

3月3日(月)

ひなまつり献立を出します。
かわいいイラストの「ひな菓子」
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(水)
中学校 3月13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(水)、中学校は25日(火)が最終日です。中学3年生のみなさんは、13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。 * * * * *

