

日	曜	献立名	使用材料			1人1食-kcal	たんぱく質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	月	牛乳	カレーピラフきのソース	とり肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	米 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム	669	21.4
		わかめサラダ	わかめ	油 ごま油 さとう	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ			
		コーンスープ	豚肉 ベーコン	さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン			
2	火	牛乳	カツサンド	豚肉	マーガリンパン コーン パン粉 さとう	キャベツ	679	28.2
		オニオンスープ	ベーコン	油	たまねぎ にんじん しめじ			
		大根サラダ		油 ごま油 さとう	だいこん にんじん きゅうり キャベツ			
3	水	牛乳	五目ずし	たまご 油揚げ のり	米 さとう 油	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん	680	32.9
		さわらの西京焼き	さわら 白みそ	さとう				
		こまつなと油揚げのおひたし	油揚げ かつお節	さとう	こまつな キャベツ にんじん			
4	木	牛乳	すまし汁	豆腐		しめじ こまつな	629	22.7
		けんちんうどん	油揚げ とうふ	うどん さといも	にんじん だいこん ごぼう こまつな			
		カレーポテト		じゃがいも 油				
5	金	牛乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン もも	650	29.2
		ごはん		米				
		鮭フライ	鮭	小麦粉 パン粉 油				
8	月	牛乳	ごぼうサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油 油 さとう	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	603	26.8
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ		こまつな キャベツ にんじん			
		ごはん		米				
9	火	牛乳	八宝菜	いか えび 豚肉 かまぼこ うずら卵	油 かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな	625	26.3
		キムチスープ	とり肉	緑豆春雨 ごま油	キムチ にんじん だいこん ながねぎ こまつな			
		はっさく			はっさく			
10	水	牛乳	ぶどうパン		ぶどうパン		676	28.6
		とり肉のケチャップソース	とり肉	かたくり粉 油 さとう	たまねぎ りんご			
		ビーフンスープ	豚肉	ビーフン	たけのこ にんじん キャベツ こまつな			
11	木	牛乳	りんご			りんご	649	24.1
		ごはん		米				
		たらの唐揚げねぎソース	たら	かたくり粉 油 さとう	ながねぎ			
12	金	牛乳	切り干し大根煮	さつま揚げ	さとう	切干大根 にんじん	696	25.9
		じゃがいものみそ汁	油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな			
		ごはん		米				
15	月	牛乳	肉じゃがのカレー煮	豚肉 生揚げ	じゃがいも こんにゃく さとう 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース	633	28.4
		荳わかめのみそ汁	豚肉 荳わかめ	こんにゃく 油 さとう ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん			
		ごはん		米				
16	火	牛乳	チンジャオロース丼	豚肉	米 かたくり粉 油 さとう ごま油	たけのこ ピーマン たまねぎ	688	26.5
		メンマスープ	とり肉 わかめ 豆腐	かたくり粉 さとう	メンマ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ			
		パンブキンパイ	牛乳 生クリーム たまご	パイ皮 さとう バター	かぼちゃ			
17	水	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 ごま		643	23.4
		ぶりのねぎみそ焼き	ぶり 白みそ	さとう	ながねぎ			
		糸寒天サラダ	寒天 油揚げ	ごま さとう	にんじん ホールコーン きゅうり もやし こまつな			
18	木	牛乳	けんちん汁	豚肉 豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな 干しいたけ	668	26.9
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン				
		とり肉のから揚げ	とり肉	かたくり粉 油				
19	金	牛乳	オニオンドレッシングサラダ		油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ	651	29.4
		ミネストローネスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース			
		かぼちゃプリン	牛乳 生クリーム たまご	さとう	かぼちゃ			
22	月	牛乳	中華おこわ	とり肉 えび	米 ごま油 さとう	にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ	705	19.4
		サンラータン	豚肉 豆腐 たまご	ごま ごま油 かたくり粉	ながねぎ にんじん もやし トマトジュース チンゲンサイ			
		杏仁豆腐	寒天 牛乳	さとう	みかん パイン もも もも			
23	火	牛乳	北海みそラーメン	豚肉 えび 白みそ 赤みそ	ラーメン ごま ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン	697	25.8
		さつまいもチップス		さつまいも 油				
		五色あえ		さとう 油	こまつな キャベツ にんじん もやし ホールコーン			
23	火	牛乳	じゃこごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま ごま油		651	29.4
		ホキの唐揚げ薬味ソース	ほき	かたくり粉 油 さとう	ながねぎ しょうが にんにく			
		春雨と野菜のサラダ	油揚げ 白みそ 赤みそ	緑豆春雨 さとう 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり			
23	火	牛乳	はくさいのみそ汁			はくさい こまつな	697	25.8
		カレーライス	豚肉 ひよこ豆	米 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんじん グリンピース			
		わかめスープ	とり肉 わかめ	ごま油	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな			
23	火	牛乳	ポテトチップス		じゃがいも 油		697	25.8
		赤飯	ささげ	米 ごま				
		ポークフライ	豚肉	小麦粉 パン粉 油				
23	火	牛乳	線切りポテトサラダ		じゃがいも 油 さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	697	25.8
		すまし汁	豆腐 なた		こまつな しめじ			
		オレンジ			オレンジ			

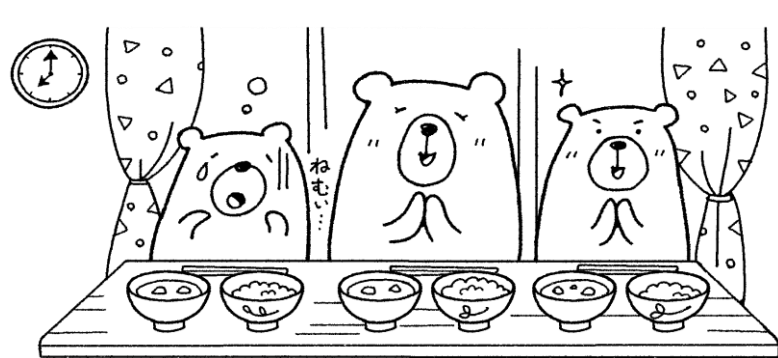
※都合により献立を変更する場合があります。

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。

さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。

3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

コンビニやファストフード

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろうようにしよう

選ぶ時のポイント

1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。