

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる		
2月	すし飯 手巻きすしの具・のり	たまご かにかま チーズ のり	きゅうり	こめ	662 801 25.3 28.6	きのこるい
	すまし汁 桃の節句献立	とうふ やさいつみれ	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	ひしもち		
3火	リクエスト給食 ピーズポタージュ ツナとごぼうのサラダ いよかん	しろいんげんまめ ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう プロッコリー にんじん とうもろこし いよかん	パン(こむぎこ・こめこ) あぶらさとう オリーブあぶら さとう	620 797 22.5 28.0	かいそうるい
	麦ごはん	とりにく いか えび ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリりんご アスパラガス とうもろこし たまねぎ	じゃがいも あぶら 小麦 バター ももゼリー		
4水	麦ごはん シーフードカレー アスパラとコーンのソテー ももゼリー	とりにく いか えび ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリりんご アスパラガス とうもろこし たまねぎ	じゃがいも あぶら 小麦 バター ももゼリー	642 779 25.2 30.4	いろいろさい
	麦ごはん さわらの塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	さわら ひらてん	にんじん さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま		
5木	麦ごはん さわらの塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	さわら ひらてん	にんじん さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	607 734 30.6 36.0	くだもの
	小黒糖パン 鶏の照り焼き カラフルサラダ リボンマカロニスープ (小学)パバロア (中学)ケーキ	とりにく ベーコン	きゅうり にんじん, とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) ことう さとう オリーブあぶら じゃがいも マカロニ (小学)パバロア(中学)ケーキ		
6金	麦ごはん キムチチキンカレー はなっcorinサラダ	とりにく まぐろみずじ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう りんご にんじん だいこん	じゃがいも さとう ごまあぶら 小麦 ノンエッグマヨネーズ	589 724 23.1 27.8	かいそうるい
	パン スコッチブros フィッシュ&チップス 1食ケチャップソース レーズンクリーム	レンズまめ ベーコン ホキ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ パセリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	じゃがいも おおむぎ パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ じゃがいも あぶら レーズンクリーム		
9月	麦ごはん キムチチキンカレー はなっcorinサラダ	とりにく まぐろみずじ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう りんご にんじん だいこん	じゃがいも さとう ごまあぶら 小麦 ノンエッグマヨネーズ	589 724 23.1 27.8	かいそうるい
	パン スコッチブros フィッシュ&チップス 1食ケチャップソース レーズンクリーム	レンズまめ ベーコン ホキ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ パセリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	じゃがいも おおむぎ パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ じゃがいも あぶら レーズンクリーム		
10火	麦ごはん キムチチキンカレー はなっcorinサラダ	とりにく まぐろみずじ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう りんご にんじん だいこん	じゃがいも さとう ごまあぶら 小麦 ノンエッグマヨネーズ	589 724 23.1 27.8	かいそうるい
	パン スコッチブros フィッシュ&チップス 1食ケチャップソース レーズンクリーム	レンズまめ ベーコン ホキ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ パセリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	じゃがいも おおむぎ パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ じゃがいも あぶら レーズンクリーム		
11水	防災 五目ごはん 防災豚汁 乾物の卵とじ	とりにく まぐろみずじ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう りんご にんじん だいこん	じゃがいも さとう ごまあぶら 小麦 ノンエッグマヨネーズ	680 738 27.2 31.0	くだもの
	麦ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 ひじきの五目煮	とうふ あぶらあげ さば みそ とりにく ひじき	とうふ あぶらあげ だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	じゃがいも さとう ごまあぶら 小麦 ごま ごまあぶら さとう アーモンド		
12木	麦ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 ひじきの五目煮	とうふ あぶらあげ さば みそ とりにく ひじき	とうふ あぶらあげ だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	じゃがいも さとう ごまあぶら 小麦 ごま ごまあぶら さとう アーモンド	608 752 29.6 37.2	いろいろすい
	和風スパゲッティ チーズ入りサラダ オレンジ	ポークハム チーズ とりにく	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな にんにく オレンジ	さとう あぶら スパゲッティ オリーブあぶら		
13金	和風スパゲッティ チーズ入りサラダ オレンジ	ポークハム チーズ とりにく	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな にんにく オレンジ	さとう あぶら スパゲッティ オリーブあぶら	536 655 26.4 32.3	さかな
	麦ごはん マーボー春雨丼の具 野菜のナムル 小魚アーモンド	とうふ なたね油 かたくちいわし	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら 小麦 ごま ごまあぶら さとう アーモンド		
16月	麦ごはん マーボー春雨丼の具 野菜のナムル 小魚アーモンド	とうふ なたね油 かたくちいわし	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら 小麦 ごま ごまあぶら さとう アーモンド	622 761 24.1 28.7	きのこるい
	パン ポークビーンズ 海藻サラダ りんご	とりにく なたね油 かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん りんご	じゃがいも さとう パン(こむぎこ・こめこ) あぶら さとう		
17火	パン ポークビーンズ 海藻サラダ りんご	とりにく なたね油 かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん りんご	じゃがいも さとう パン(こむぎこ・こめこ) あぶら さとう	621 804 28.6 36.0	いろいろさい
	チキンライス(手作り) 豆腐ハンバーグのピザ焼き コーンクリームスープ (小学)ケーキ (中学)パバロア	とうふ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも (小学)ケーキ (中学)パバロア		
18水	チキンライス(手作り) 豆腐ハンバーグのピザ焼き コーンクリームスープ (小学)ケーキ (中学)パバロア	とうふ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも (小学)ケーキ (中学)パバロア	686 777 28.4 31.5	かいそうるい
	麦ごはん かきたま汁 ししやもフライ 野菜のごま和え	とうふ なたね油 ししやも	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな	でんぷん 小麦 あぶら パン さとう ごま		
19木	麦ごはん かきたま汁 ししやもフライ 野菜のごま和え	とうふ なたね油 ししやも	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな	でんぷん 小麦 あぶら パン さとう ごま	557 721 21.4 27.3	しゅじつるい
	麦ごはん エビチリ ワンタンスープ	えび ぶたにく とうふ	しろねぎ グリンピース たまねぎ もやし にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら 小麦 こむぎこ		
23月	麦ごはん エビチリ ワンタンスープ	えび ぶたにく とうふ	しろねぎ グリンピース たまねぎ もやし にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら 小麦 こむぎこ	626 776 26.2 27.6	くだもの
	パン ポトフ 菜の花サラダ バナナ いちごジャム	ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ なのはな とうもろこし キャベツ バナナ	じゃがいも 小麦 パン(こむぎこ・こめこ) フレンチドレッシング いちごジャム		
24火	パン ポトフ 菜の花サラダ バナナ いちごジャム	ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ なのはな とうもろこし キャベツ バナナ	じゃがいも 小麦 パン(こむぎこ・こめこ) フレンチドレッシング いちごジャム	628 786 26.2 33.1	たまご
	麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん パインアップル もも ナタデココ	じゃがいも こむぎこ パター 小麦 フレンチドレッシング		
25水	麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん パインアップル もも ナタデココ	じゃがいも こむぎこ パター 小麦 フレンチドレッシング	679 831 24.0 28.8	まめるい

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

**ひな祭りの食べ物**

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

**ご卒業おめでとうございます**

みなさんが元気に活躍できるように、給食センター一同、これからも応援しています！

◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

学校給食費(3月)の納付期限は3月31日です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。