

今年度の給食目標 1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送って
いましたか。1年間をどのようにすごしてきたか、
自分自身をふりかえってみましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べた。
- ② 3つのグループの食品をバランスよく食べた。
- ③ 食べられることに感謝できた。
- ④ よくかんで食べるよう心がけた。

ご卒業 おめでとう ございます

ささやかですが
卒業お祝いの献立です。

中学3年生 3月7日(木)
小学6年生 3月14日(木)

3月11日は 防災給食です

災害時の食についての関心と
理解を深めることを目的として
実施します。

「手づくりおむすび」
「豚汁」を提供します。

※ 豚汁は避難所の炊き出しを
イメージして組み合わせました。

1(金) チーズ (中学校のみ)	フルーツ ポンチ
コッパン	ビーフ シチュー
ぎゅうにゅう たまねぎ	パン (こむぎこ・こめこ)
ぎゅうにく にんじん	じゃがいも
チーズ (中学校のみ)	みかん バインアップル
もも(おうとう)	あぶら カクテルゼリー
630	21.6 840 30.0

4(月) ひなまつり 献立

なのはなの ツナあえ	さわらの しおやき
ちらし ずし	すまし じる
ひなあられ	
ぎゅうにゅう にんじん	こめ さとう
とうふ たけのこ	さとう ひなあられ
あぶらあげ れんこん	かんぴょう
わかめ かんぴょう	ほししいたけ
さわら ほししいたけ	ねぎ
まぐろみすに たまねぎ	なのはな キャベツ
えのきたけ	
609	26.0 723 30.5

5(火) トンカツソース

トンカツ	ゆで キャベツ
よこわり まるパン	アルファベット スープ
ぎゅうにゅう はくさい	パン (こむぎこ・こめこ)
とりにく にんじん	マカロニ
トンカツ	じゃがいも
エリンギ	あぶら
トンカツ パセリ	キャベツ
トンカツ パセリ	キャベツ
トンカツ パセリ	キャベツ
トンカツ パセリ	キャベツ
664	27.3 804 31.9

6(水) きゅうりともやしの
ポーク

きゅうりともやしの ポーク	ちゅうかづけ
シュマイ	
むぎ ごはん	きくらげとシタスの かきたまみそしる
ぎゅうにゅう きくらげ	こめ むぎ
とうふ たまご	シタス
たまご	たまねぎ
むぎみそ	きゅうり
ポークシュマイ	もやし
595	23.0 725 27.7

7(木) 中学校卒業
お祝い献立

チキンの ピザ焼き	キャロット ピラフ
たっぶり やさい スープ	
おいわい デザート (中学校のみ)	キャロット ピラフ
小学学校は はちみつ モンゼリー	
ぎゅうにゅう にんじん	こめ あぶら
ベーコン とうもろこし	マカロニ
とりにく あかピーマン	じゃがいも
チーズ たまねぎ	さとう
ピーマン	
おいわいデザート(中学校のみ)	
はちみつモンゼリー(小学校のみ)	
698	24.7 853 27.6

8(金) りんごジャム

りんごジャム	アーモンド サラダ
小パン	スパゲッティ イタリアン
ぎゅうにゅう たまねぎ	パン (こむぎこ・こめこ)
ぶたにく にんじん	スパゲッティ
ピーマン	あぶら
キャベツ	さとう
きゅうり	アーモンド
とうもろこし	ジャム
642	22.1 - -

11(月) ぼうさいしょうく
防災給食

のり	ゆで たまご
むぎ ごはん	ぶたじる
ぎゅうにゅう だいこん	こめ むぎ
ぶたにく ごぼう	さつまいも
なまあげ にんじん	こんにゃく
むぎみそ ねぎ	
たまご	
のり	
ふりかけ	
686	30.5 797 33.6

12(火) マーシャルピンズ

チーズ ポテト	ラビオリ スープ
コッパン	
ぎゅうにゅう キャベツ	パン (こむぎこ・こめこ)
ベーコン たまねぎ	ラビオリ
チーズ にんじん	じゃがいも
パセリ	バター
マーシャルピンズ	
615	21.1 800 26.5

13(水) こうはく
チキン

こうはく チキン	オレンジ
むぎ ごはん	もずく スープ
ぎゅうにゅう たまねぎ	こめ むぎ
もずく こまつな	でんぷん
とうふ にんじん	あぶら
とりにく えのきたけ	さとう
だいこん	ごま
オレンジ	
606	22.0 718 25.3

14(木) 小学校卒業
お祝い献立

じゃことあまの ごまあえ	とうふ ハンバーグ
わかめ むぎごはん	こうはく はんぺん じる
おいわい デザート (小学校のみ)	わかめ むぎごはん
中学校は はちみつ モンゼリー	
ぎゅうにゅう たまねぎ	こめ むぎ
わかめ にんじん	ごま
はんぺん	さとう
とうふ	おいわいデザート (小学校のみ)
とうふ ハンバーグ	はちみつモンゼリー (中学校のみ)
しらすほし	
663	27.1 763 33.1

15(金) カラフル
かいそうサラダ

カラフル かいそうサラダ	マカロニの クリームに
コッパン	
ぎゅうにゅう にんじん	パン (こむぎこ・こめこ)
とりにく たまねぎ	マカロニ
しょういんげんまめ	じゃがいも
ちゅうりょう ぎゅうにゅう	あぶら
かいそう	ドレッシング
アーモンド	
656	25.3 827 31.1

18(月) ミニ
ソーセージ

ミニ ソーセージ	ツナと マヨネーズの オムレツ
ヨーグルト	やさいあえ
たきこみ ごはん	みそしる
ぎゅうにゅう ごぼう	こめ こんにゃく
とりにく たけのこ	あぶら
あぶらあげ にんじん	さとう
とうふ ほししいたけ	じゃがいも
むぎみそ だいこん	マヨネーズ
わかめ ねぎ	
オムレツ	
まぐろみすに キャベツ	
ヨーグルト	
623	23.1 730 26.0

19(火) ココアパバロア

ココアパバロア	ごまあえ
かぼちゃ ひきにく フライ	きつね うどん
やきおにぎり	
ぎゅうにゅう にんじん	パン (こむぎこ・こめこ)
あぶらあげ たまねぎ	うどん
とりにく にんじん	さとう
かぼちゃ	あぶら
ひきにくフライ	ごま
もやし	パバロア
キャベツ	
605	20.1 806 24.2

20(水) 春分の日
こんだて

☆牛乳は毎日つきます
(☆毎月19日は「食育の日」です)

おもなさいりょう
(たべもののはたらき)

赤	緑	黄
おもに体を つくるもと になる食品	おもに体の 調子を整え るもとに なる食品	おもに エネルギー のもとに なる食品

エネルギー-kcal/たんぱく質g 小学校 中学校

21(木) たくあん

たくあん	あえ
いわしの しょうがに	
むぎ ごはん	とり じゃが
ぎゅうにゅう たまねぎ	こめ むぎ
とりにく にんじん	じゃがいも
いわしの しょうがに	こんにゃく
しょうがに	あぶら
こくとう ピーンス	さとう
ピーンス (中学校のみ)	ごま
647	23.1 812 29.0

22(金) ケチャップソース

ケチャップソース	ゆで キャベツ
ホットドッグ ハンバーグ	ほうれんそうと たまごの スープ
せわり パン	
ぎゅうにゅう たまねぎ	パン (こむぎこ・こめこ)
とりにく ほうれんそう	でんぷん
たまご	
ホットドッグ	
ハンバーグ	
624	27.8 765 32.7

25(月) オレンジ
ゼリー

カレーやさんの なぞドレッシング サラダ	むぎ ごはん
チキン カレー	
ぎゅうにゅう にんじん	こめ むぎ
とりにく たまねぎ	じゃがいも
にんにく しょうが	あぶら
りんご	ドレッシング
とうもろこし	ゼリー
キャベツ	
694	19.6 821 22.5

おしらせ

◎ 食物アレルギーのある方
に対応するため、「詳細な献
立表」や「原材料配合表」を
提供しています。ご希望の方
は学校にお申し出ください。

◎ 魚の骨には気をつけて
食べてください。

3月18日(月)
三丘小学校5・6年生が考えた
1食分の献立が登場します。

おすすめポイントは「3色の
食品を使っていること」です。
他にも考えてくれた料理は…

6日「きくらげとシタスの
かきたまみそしる」
13日「紅白チキン」
14日「じゃこと青菜のごまあえ」

おすすめ給食メニュー「チキンのピザ焼き」(材料4人分)

鶏もも肉 …… 200g	ケチャップ …… 大さじ5
白ワイン …… 大さじ1	ウスターソース …… 小さじ1/2
たまねぎ …… 30g	こしょう …… 少々
ピーマン …… 30g	さとう …… 小さじ1/2
にんじん …… 20g	ピザ用チーズ …… 30g

- ① 鶏もも肉は4等分し、白ワインをふる。
- ② 野菜は千切りにして、Aを混ぜる。
- ③ カップに①をおき、②を上のにのせ、ピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。

おいしいよ!