



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料			エネルギーたんぱく質塩分	コメント
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
1	水	ご飯 なめたけおろし ししゃもの磯辺焼き なまあげと白菜の煮びたし 豚汁 清見オレンジ	○	牛乳 ししゃも あおのり 生揚げ おかか 豚肉 みそ	米 麦 さとう 油 さといも ごま こんにゃく	えのき 大根 白菜 にんじん ごぼう 小松菜 清見オレンジ	589 kcal 28.4 g 2.1 g	
2	木	〈お誕生日給食〉 シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース アーモンドポテトサラダ かぶスープ	○	ベーコン エビ イカ ツナ 牛乳 豚レバー 大豆 鶏肉	バター 米 麦 油 でん粉 アーモンド じゃがいも さとう	玉ねぎ パセリ しょうが にんじん きゅうり コーン キャベツ かぶ 小松菜	626 kcal 25.7 g 2.2 g	3月生まれのみなさんには手作り チョコレートケーキがつかます。
3	金	〈ひなまつり給食〉 あなごちらし寿司 てまりふのすまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	○	卵 あなご のり 牛乳 わかめ	米 さとう ごま 油 じゃがいも ぶ 白玉粉	れんこん にんじん 椎茸 たけのこ さやいんげん とうがらし 大根 白菜 いちごジャム ナタデココ みかん りんごジュース	594 kcal 20.1 g 1.9 g	ちらし寿司は見た目がとても華やか で、縁起のいい山海の幸をたくさん 使っていることから、ひなまつりに 食べるようになりました。
6	月	ご飯 ごまと小松菜のふりかけ とり肉と豆腐のつくね揚げ 筈茎わかめと切り干しのしゃきしゃきおえ 根菜のみそ汁	○	おかか 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 筈わかめ ハム 卵	米 麦 ごま油 ごま パン粉 油 さとう でん粉 さつまいも	小松菜 しょうが 玉ねぎ いら ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ もやし 椎茸 ごぼう 大根 えのき 白菜	619 kcal 24.3 g 2.0 g	根菜とは大根やにんじん、ごぼうな ど、根の部分を食べる野菜のことを いいます。
7	火	〈リクエスト給食〉 ガーリックトースト(6-1) ひよこ豆のホワイトシチュー ごまツナサラダ いちご	○	牛乳 ひよこめ イカ あさり 鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ ツナ	パン バター ごま オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ フロccoli コーン 小松菜 きゅうり いちご	611 kcal 25.3 g 2.5 g	ごまツナサラダは小松菜とツナが 入っているサラダです。小松菜は地 場産物でもあり、栄養たっぷりな ので、給食に積極的に取り入れていま す。
8	水	ご飯 鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 わかめののっぺい汁 清見オレンジ	○	牛乳 サバ おかか 生揚げ わかめ 豚肉	米 麦 さとう 油 でん粉 さといも こんにゃく ごま	しょうが 菜の花 小松菜 にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 清見オレンジ	605 kcal 25.5 g 2.2 g	菜の花はつぼみを食べるといふ、春 ならではのせい沢な楽しみ方ができ る野菜です。
9	木	〈世界の料理給食 イタリア〉 〈リクエスト給食〉 スパゲティミートソース(6-1) ミモザサラダ チーズインドーナツ	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 卵 豆腐	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも さとう アーモンド 小麦粉 バター	にんにく にんじん 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり	706 kcal 27.5 g 2.0 g	チーズインドーナツはその名のと おり、丸いドーナツの中にチーズ が入っています。
10	金	ご飯 厚焼きたまご 小松菜と春キャベツの甘酢和え さつま汁 でこぼん	○	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 油揚げ さつま揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま こんにゃく さつまいも	にんじん 椎茸 さやいんげん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ でこぼん	604 kcal 23.0 g 2.1 g	2月のセレクト給食に登場したで こぼんが再登場します。前回選ばな かった人も食べたらでこぼんが好き になるかもしれませんね。
13	月	〈リクエスト給食〉 きなこ揚げパン(6-2) 肉団子のスープ煮 ばりばりワンタンの中中華サラダ	○	きなこ 牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐	パン 油 さとう グラニュー糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま ワンタンの皮	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン 小松菜 大豆 もやし きゅうり きくらげ	632 kcal 27.1 g 2.1 g	給食の人気メニューの揚げパンがき なこ味で再び登場します。
14	火	ご飯 のりのふりかけ 鮭のねぎ塩焼き じゃがいものきんぴら すいとん せとか	○	のり 牛乳 サケ さつま揚げ 油揚げ	米 麦 さとう ごま ごま油 油 つきこんにゃく じゃがいも 小麦粉	にんにく ねぎ にんじん れんこん さやいんげん とうがらし 大根 ごぼう 椎茸 白菜 小松菜 せとか	646 kcal 24.8 g 1.9 g	すいとんは小麦粉に水を加えて、こ ねて、一口大の大きさにちぎって、 野菜といっしょに煮込んで作りま す。
15	水	〈郷土料理給食 岐阜県〉 きんぎょ飯(にんじん炊き込みご飯) けいちゃん(鶏とキャベツのみそ炒め) 寒天汁	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 生揚げ みそ 糸寒天	米 油 さとう でん粉 ごま じゃがいも	にんじん 椎茸 えのき さやいんげん 玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 しめじ 小松菜	593 kcal 23.2 g 2.4 g	岐阜県の郷土料理給食です。にんじ んの生産が盛んで、炊き込みご飯に 入っているにんじんがきんぎょにみ えることから『きんぎょ飯』とよば れています。
16	木	〈餃子セロデー〉 豆腐とえびのうま煮 中華はるさめスープ いちご杏子	○	豚肉 豆腐 牛乳 うずら卵 ハム 寒天 豆乳 えび	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ ごま	しょうが にんにく 椎茸 にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜 もやし ねぎ いら みかん いちご	623 kcal 25.1 g 2.3 g	杏仁豆腐は子供たちの人気メニュ ーです。いちごがおいしい時期な ので、今回はいちご杏子にしました。
17	金	〈セレクト給食〉 セルフソースカツサンドまたはセルフみそカツサンド カレーポテト ABCスープ パナナ	○	豚肉 牛乳 ウィンナー	パン 小麦粉 パン 粉 油 じゃがいも マカロニ	キャベツ ピーマン コーン 玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 パナナ	595 kcal 25.2 g 2.0 g	カツサンドは、自分でパンにカツと キャベツをはさんで、ガブッと食べ ます。
20	月	〈卒業・進級おめでとう献立〉 お赤飯 鰯の西京焼き ほうれん草の昆布和え なると入りすまし汁 いちご	○	ささげ 牛乳 みそ サワラ 油揚げ 糸こんにゃく 豆腐 なると	米 もち米 ごま さとう	キャベツ もやし にんじん しめじ ほうれん草 ねぎ 大根 いちご	589 kcal 26.9 g 2.2 g	今年度最後の給食です。 1年間、たくさんの“おいしかった ♪”をありがとうございました。

- * 献立は材料の都合で変わることがあります。
- * 病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防の
ため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
- * エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。
- * そば・落花生(ピーナッツ)・生卵は使用しません。

心も体も成長と中のみなさんにとって、食から栄養をしっかり摂ること、食
事を楽しむことがとても大切です。給食を通して学んだことをご家庭でも思い
返して、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



〈今月の栄養目標〉
バランスのとれた食事をしよう

