



3月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		E値 たんぱく質	使用食器
2月	麦ごはん	○	五目玉子焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	鶏ひき肉、★ たまご、油揚げ、 豚こま、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、 脱脂粉乳	精白米、粒麦、 じゃがいも、 さとう	サラダ油、こ ま油	にんじん、こ まつな	干し椎茸、玉葱、 切干しいたけ、 えだまめ、ごぼ う、だいこん、ね ぎ、しょうが	770 kca 32.5 g	ごはん(大碗) 焼き物・炒め物 (平皿) 汁(小碗)
3火	ちらし寿司 じょうし 上巳の節供	○	ポテトマカロニサラダ 豆腐のすまし汁 せとか	★たまご、油揚げ、 鶏こま、木綿豆腐、 蒸しかまぼこ	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、さとう、 じゃがいも、★マカロ ニ	白ごま(いり)、 サラダ油、★マヨ ネーズ(全卵)	にんじん、こ まつな	たけのこ(ゆで)、 かんぴょう、干し 椎茸、きゅうり、 玉葱、ねぎ、せと か	721 kca 26.7 g	ちらし(平皿) サラダ(小碗) 汁(大碗)
<p>上巳の節供は、中国から伝わった季節の節目となる五節供の一つです。日本では女の子の健やかな成長と幸せを願い、「ひな祭り」としてひな人形や桃の花を飾る行事となりました。</p>											
4水	◎揚げパン (きなこ&ココア)	○	鉄骨サラダ ◎ABCトマトスープ バナナ	きな粉、ベー コン	★飲用牛乳、干ひ じき、ちりめん じゃこ、ダイス チーズ	★オートミール、 パン、グラニュー 糖、さとう、じゃ がいも、★マカロ ニ	サラダ油	こまつな、に んじん、トマ ト缶詰(ダイス)	キャベツ、レ モン、玉葱、セ ロリ、ぶなし めじ、バナ ナ	702 kca 22.3 g	パン(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
5木	◎キャロットライスの ホワイトソースかけ 季節の食材 不知火(しらぬひ)	○	フレンチサラダ チンゲン菜としめじのスープ 不知火	鶏こま、むきエ ビ、あさり水煮	牛乳、脱脂粉乳、 ★飲用牛乳	精白米、粒麦、★ 小麦粉、さとう	バター、サラ ダ油	にんじん、チ ンゲンツアイ	玉葱、マッシュ ルーム水煮、キャ ベツ、ホールじゃ が、きゅうり、しょう が、にんにく、ぶなし めじ、はくさい、 しらぬひ	760 kca 30.7 g	ライス(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
<p>うとぐんしらぬいまち 不知火は清見とぼんかんの交雑種で、熊本県宇土郡不知火町(現宇城市)が発祥です。</p>											
6金	麦ごはん 季節の食材 たんかん	○	さばの西京焼き 小松菜のおひたし 具だくさん味噌汁 たんかん	さば、白みそ、 かつお節、木 綿豆腐、油揚げ、 赤みそ	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、粒麦		こまつな、に んじん	キャベツ、もや し、だいこん、ね ぎ、しょうが、た んかん	709 kca 33.3 g	ごはん(大碗) 魚・おひたし (平皿) 汁(小碗)
9月	麦ごはん 季節の食材 清見オレンジ	○	ぶりのねぎ味噌焼き 小松菜の磯和え かきたま汁 清見オレンジ	ぶり、白みそ、 鶏こま、木綿 豆腐、★たまご	★飲用牛乳、 きざみのり	精白米、粒麦、 さとう、つき こんにやく、 でん粉		こまつな、に んじん	しょうが、ね ぎ、もやし、玉 葱、清見オー レンジ	753 kca 36.7 g	ごはん(大碗) 魚・和え物 (平皿) 汁(小碗)
10火	◎味噌ラーメン	○	◎じゃがまるくん ◎フルーツポンチ	豚ひき肉、赤 みそ、白みそ	★飲用牛乳、 牛乳、プロセ スチーズ、粉 寒天	★蒸中華めん、さ とう、じゃがい も、乾燥マッシュ ポテト、でん粉	ごま油、サラ ダ油、白すり ごま、ラード、	にんじん、に ら、こまつな	にんにく、しょう が、玉葱、もやし、 ねぎ、りんご缶、 パイナップル、 バナナ	741 kca 27.5 g	麺・じゃが丸 (平皿) ラーメン汁 (大碗) フルーツ (小碗)
11水	麦ごはん	○	◎ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ 白菜とわかめのスープ	豚ひき肉、鶏 こま	★飲用牛乳、 脱脂粉乳、わ かめ	精白米、粒麦、★ 餃子の皮、さ とう、緑豆はる さめ、じゃがいも	ごま油、白す りごま、サラ ダ油、白ごま (いり)	にら、にんじ ん	ねぎ、キャベツ、 にんにく、もやし、 しんきゅうり、は くさい、しょう が	779 kca 27.7 g	ごはん(大碗) 餃子・和え物 (平皿) スープ(小碗)
12木	ピビンバ	○	中華たまごスープ ◎カルピス寒天	豚こま、鶏こ ま、木綿豆腐、 ★たまご	★飲用牛乳、 わかめ、粉寒 天、カルピス	精白米、粒麦、 でん粉、じゃ がいも、さ とう	サラダ油、ご ま油、白すり ごま	こまつな、に んじん	はくさい、キムチ にんにく、しょう が、もやし、はく さい、ねぎ、りん ご缶	703 kca 27.4 g	ピビンバ (平皿) スープ(大碗) 寒天(小碗)
13金	麦ごはん 季節の食材 でこぼん	○	ししゃものピリ辛ソース 海藻のごま酢和え 味噌けんちん汁 でこぼん	鶏こま、油揚げ、 木綿豆腐、 白みそ、赤み そ	★飲用牛乳、 ししゃも、海 草ミックス	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう、じゃがい も、板こ んにやく	ごま油、白す りごま、白ご ま(いり)、サ ラダ油	にんじん、こ まつな	玉葱、にんにく、 キャベツ、もやし、 ごぼう、ねぎ、 でこぼん	751 kca 31.2 g	ごはん(大碗) 魚・和え物 (平皿) 汁(小碗)
16月	◎キムチチャーハン	○	胡麻ドレッシングサラダ 小松菜と厚揚げのスープ	★たまご、豚 ひき肉、蒸し かまぼこ、 ベーコン、生 揚げ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、 さとう、でん 粉	バター、ごま 油、サラダ油、 白すりごま	こねぎ、こま つな、にんじ ん	ねぎ、はくさい、 キムチ、もやし、 キャベツ、玉葱、 はくさい	715 kca 26.3 g	チャーハン (平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
17火	◎手作りピザパン	○	豆乳野菜スープ ◎フルーツヨーグルト	ベーコン、 ウィンナー、 白みそ、豆乳	脱脂粉乳、ピ ザチーズ、★ 飲用牛乳、 ヨーグルト	★強力粉、さ とう、★小麦 粉、コーンス ターチ	オリーブ油、 バター	こまつな、に んじん	にんにく、玉葱、マ ッシュルーム水煮、 キャベツ、ぶなし めじ、りんご缶、 パイナップル、 バナナ	720 kca 30.3 g	ピザ(平皿) スープ(大碗) ヨーグルト (小碗)
18水	お赤飯 卒業お祝い	○	かつおのおろしだれ 小松菜のごま和え お祝いすまし汁 いちご	小豆、かつお、 鶏こま、木綿 豆腐、蒸しか まぼこ	★飲用牛乳	精白米、もち 米、でん粉、さ とう	黒ごま(いり)、 油、白すり ごま、ごま (ねり)	葉ねぎ、ごま つな、にんじ ん	しょうが、だ いこん、キャ ベツ、もやし、 えのきたけ、 ねぎ、いちご	746 kca 38.3 g	赤飯(大碗) 魚・和え物・いち ご(平皿) 汁(小碗)
23月	大豆入ドライカレー 季節の食材 河内晩柑	○	ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ 河内晩柑	豚ひき肉、大 豆、まぐろ缶、 ベーコン	★飲用牛乳	精白米、★小 麦粉、さとう	バター、サラ ダ油	にんじん、こ まつな	しょうが、に んにく、玉葱、 キャベツ、河 内晩柑	803 kca 30.9 g	カレー(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
24火	麦ごはん	○	ひじきとじゃこのふりかけ 五目擬製豆腐 切り干し大根サラダ すりごまの味噌汁	かつお節、木綿 豆腐、鶏ひき肉、★ たまご、まぐろ 缶、白みそ、赤 みそ	干ひじき、ちり めんじゃこ、★ 飲用牛乳、脱脂 粉乳、わかめ	精白米、粒麦、 さとう、じゃ がいも	白ごま(いり)、 サラダ油、ごま油、 白すりごま	にんじん、こ まつな	干し椎茸、たけ のこ(ゆで)、ねぎ、 切干しいたけ、 干しだいこん、 キャベツ、だい こん、玉葱	756 kca 31.7 g	ごはん(大碗) 焼き物・サラダ (平皿) 汁(小碗)

◎はリクエスト給食です。給食委員会が集計しました。

1・2年生 学年末 白衣管理・洗濯のお願い

今年度の給食は、3月24日(火)が最終日です。給食当番・給食委員の生徒は、白衣・配膳台カバーを各自洗濯をし、3月27日(金)までに、各クラスのロッカーに戻してください。白衣や配膳台カバーは学年のものを卒業まで使用します。紛失が無いよう大切に扱いましょう。

