



日	献立名	牛乳	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	13時 -
3月	ちらし寿司		★むきエビ, ★たまご, きざみのり	精白米, さとう, 三温糖, サラダ油, 白ごま	れんこん, かんぴょう, 干し椎茸, にんじん, さやいんげん	800 kcal
	鯖のみそ漬け焼き		さわら, 赤みそ	サラダ油, 三温糖	しょうが	
	ごまあえ		白ちくわ	三温糖, 白すりごま	キャベツ, ★もやし, こまつな	
	ひなまつり白玉		★絹ごし豆腐	白玉粉, さとう	いちご, ★パイ缶, みかん缶, レモン	
4火	ジャンバラヤ		豚ひき肉	精白米, 粒麦, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, パセリ	724 kcal
	かぼちゃと小松菜のキッシュ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), ★たまご, ★牛乳, ★豆乳, ★生クリーム	★バター, サラダ油	玉葱, こまつな, 西洋かぼちゃ	
	ヌードルスープ			じゃがいも, ビーフン	玉葱, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, こまつな	
5水	炒めチャーシュー麺		豚ひき肉, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, サラダ油, 三温糖, 白ごま	★もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	741 kcal
	焼肉サラダ		豚こま, きわかめ	サラダ油, 三温糖	にんにく, きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	
	フルーツ白玉		★絹ごし豆腐	白玉粉, さとう, はちみつ	レモン(果汁, 生), ★パイ缶ビーツ(フビツ), みかん缶, いちご	
6木	ガーリックフランス			★リトフランパン, ★バター	にんにく, パセリ	712 kcal
	いちごジャムサンド			食パン	いちごジャム	
	茎わかめとコーンのサラダ		茎わかめ, まぐろ缶詰	じゃがいも, 白ごま, サラダ油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, 赤-ルーツ, 玉葱	
	鶏団子と春キャベツのシチュー		鶏ひき肉, ★牛乳, ★豆乳, ★脱脂粉乳, ★生クリーム	サラダ油, ★バター, 小麦粉	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, マッシュルーム(水煮缶詰), パセリ	
7金	ドリア		鶏こま, 豚ひき肉, ★粉チーズ, ★牛乳, ★ビザチーズ	精白米, 粒麦, ★バター, サラダ油, さとう, 小麦粉	玉葱, にんにく, にんじん, パセリ	815 kcal
	わかめとツナのサラダ		まぐろ缶詰, 粉寒天, わかめ	サラダ油, さとう, 白ごま	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	
	卵スープ		鶏こま, ★たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	
10月	キムチチャーハン		★たまご, 豚角切り	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま	にんじん, はくさい(キムチ漬け), はくさい, ねぎ※	744 kcal
	砂肝から揚げ		砂肝	上新粉, 油	しょうが, にんにく	
	中華風なめこスープ		鶏ひき肉, ★たまご	でん粉, ごま油	玉葱, にんじん, だけのこ(ゆで)※, ぶりなしめじ, なめこ(水煮缶詰), ねぎ※	
	フルーツタピオカ		★牛乳, ★生クリーム	タピオカパール, 三温糖	★パイ缶ビーツ(フビツ), みかん缶	
11火	麦ご飯			精白米, 粒麦		711 kcal
	チキン南蛮		鶏肉むね(皮付き)	でん粉, 油, さとう	しょうが(汁)※, 玉葱, にんじん	
	小松菜のおひたし		粉かつお, 粉寒天		こまつな, はくさい, にんじん, ほんしめじ	
	ワンタンスープ		豚こま, なんと(卵無)	油, ワンタンの皮, ごま油, 白ごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ★もやし, ねぎ, こまつな	
	果物				清見オレンジ	
12水	中華丼		豚肩, 蒸しかまぼこ, なんと(卵無)	精白米, 粒麦, ひまわり油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, だけのこ, 玉葱, キャベツ, 黒さくらげ	745 kcal
	カリポリサラダ			しゅうまいの皮, サラダ油, 三温糖, サラダ油	にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん	
	酸辣湯(スアラー-タリ)		鶏ひき肉, ★たまご	サラダ油, でん粉	干し椎茸, しょうが, はくさい, にんじん, だけのこ, ねぎ	

3月 祝卒業



# こんだてひょう



13 木	ターメリックライス			精白米,粒麦,★バター		723 kcal	
	ナン			★ナン			
	キーマカレー		★大豆(国産),★粉チーズ	サラダ油,★バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶,★りんご		
	ツナコーンサラダ			蒸しかまぼこ,まぐろ缶詰,粉寒天	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(冷),赤パプリカ,玉葱
	果物(せとか)						
14 金	お赤飯		ささげ	精白米,もち米,★黒ごま		727 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり	さとう,でん粉	しょうが		
	きのこ小松菜のおひたし		かつお削り節		こまつな,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ		
	紅白はんぺんのすまし汁		あらははんぺん(卵無), なると(卵無)		にんじん,ねぎ,こまつな		
	果物(いちご2個)				いちご		
17 月	ビーフストロガノフ		牛こま	精白米,粒麦,サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮)	857 kcal	
	パリパリサラダ			ワンタンの皮,サラダ油,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん,玉葱		
	フルーツ寒天		粉寒天	さとう	レモン(果汁),みかん缶,★パイ缶		
18 火	ごまご飯			精白米,粒麦,白ごま(いり)		703 kcal	
	揚げだし豆腐野菜あんかけ		★木綿豆腐・押し	小麦粉,でん粉,油	にんじん,玉葱,しょうが,こまつな		
	おかか和え		粉かつお		にんじん,★もやし,キャベツ,こまつな		
	みそけんちん汁		★木綿豆腐,白みそ,赤みそ	サラダ油,板こんにやく,さといも,白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな		
	果物(清見オレンジ)						
21 金	カレーうどん		豚こま	冷凍うどん,サラダ,でん粉	玉葱,にんじん,こまつな	776 kcal	
	じゃがいもと砂肝のハニーサラダ		砂肝	油,じゃがいも,はちみつ,上新粉	きゅうり,キャベツ,こまつな,玉葱,にんにく,しょうが		
	ばたもち		小豆	精白米,もち米,さとう			
24 月	2種のパン			★チョコチップパン・ソフト ういぱン		777 kcal	
	マカロニグラタン		鶏こま,★しばえびベーコン (卵・卵・小麦・大豆無)★チーズ, ★生クリーム(乳)★牛乳	マカロニ,油,小麦粉,★バター	玉葱,にんじん,生しいたけ,パセリ		
	フレンチサラダ			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		
	コンソメスープ		鶏こま		にんじん,玉葱,ピーマン,こまつな		

※アレルギー食品には記号を表示しています



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通して、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。



## キャベツ

- 青キャベツ
- 巻きがゆるく、ふんわりした丸形
  - 内部は黄緑色
  - 葉はやわらかく、生食向き



ケールという植物から生まれたアブラナ科の野菜。原産地はヨーロッパの地中海や大西洋の沿岸とされ、紀元前から、古代ギリシャやローマで薬草として利用されてきました。日本には江戸時代にオランダから伝わりましたが、当初は鑑賞用で、食用として栽培されるようになったのは、洋食文化が普及した明治時代以降のことです。冷涼な気候を好むことから、産地や品種を変えて、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツと年間を通して生産されています。栄養面では、骨の健康に関わるビタミンK、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維のほか、市販の胃腸薬にも含まれるビタミン様物質「ビタミンU」を多く含みます。ビタミンUは、キャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあります。

- 冬キャベツ
- 巻きがたく、扁平な形
  - 内部は白っぽい
  - 葉はたく、加熱調理向き

