



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー kcal
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質 g
1	金	ご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 にらレバ炒め えび団子スープ 清見オレンジ	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ 大豆 豚レバー ★むきエビ 鶏ひき肉 ★たまご	米 麦 でん粉 油 さとう 水あめ ごま油 乾パン粉 生パン粉	しょうが にんにく にんじん にら もやし はくさい 玉葱 こまつな 清見オレンジ	770 38.0
4	月	ちらし寿司 すまし汁 菜の花のからし和え 三色白玉フルーツ (ひな祭り)	★たまご ★むきエビ 鶏こま ★飲用牛乳 豆腐 かまぼこ(卵無) 粉かつお 味付けあなご	米 麦 さとう 白ごま(いり) 油 白すりごま 白玉粉	えのきたけ かんぴょう(乾) れんこん もやし 干し椎茸 にんじん さやえんどう 玉葱 キャベツ こまつな 菜ばな ねぎ いちご 黄桃 みかん りんご ラ・フランス 白桃	748 30.8
5	火	ぶっかけカレーうどん いももち 焼肉サラダ味噌ドレッシング(副菜 3A 1位 3B・3C 3位)	★飲用牛乳 鶏こま 豚こま ★うずら卵 赤みそ	油 さとう 冷凍うどん でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ねぎ 玉葱 きゅうり キャベツ もやし こまつな	727 31.5
6	水	タラモフランス アーモンドトースト1/2 クラムチャウダー(主菜 3A 3位) カントリーサラダ りんご	たらこ きざみのり ベーコン ★飲用牛乳 ★牛乳・調理用 あさり ★脱脂粉乳 豆乳 ★生クリーム ★粉チーズ	★ソフトフランスパン マーガリン ★マヨネーズ じゃがいも 油 ★バター ★食パン 小麦粉 ★アーモンド ★アーモンド粉 グラニュー糖 さとう	玉葱 にんじん パセリ レモン きゅうり キャベツ だいこん かぼちゃ りんご	757 29.7
7	木	鮭のバター醤油炊込御飯 れんこんのはさみ揚げ 小松菜のごま和え わかめのみそ汁	サケ きざみのり ★飲用牛乳 ★むきエビ 鶏ひき肉 ワカメ 大豆 ★たまご みそ 粉かつお	米 麦 ★バター でん粉 小麦粉 油 白すりごま ねりごま さとう じゃがいも	れんこん ねぎ こまつな 玉葱 キャベツ にんじん	800 33.1
8	金	ビビンバ(主食 3A 3位) フライドチキン(主菜 3B 2位 3C 2位) 豚骨風わかめスープ はるか	豚ひき肉 大豆 ★たまご 豆乳 ★飲用牛乳 鶏もも肉 ワカメ	米 麦 油 ごま油 さとう 白ごま(いり) でん粉 白すりごま ねりごま	しょうが 切干しだいこん 玉葱 もやし にんじん 大豆もやし チンゲンツァイ こまつな にんにく 清見オレンジ	780 33.7
11	月	五穀ご飯 さっぱりわかめ 厚焼きたまご 小松菜と白菜のしらす和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 しらぬい(デコポン)	★飲用牛乳 豚ひき肉 生揚げ ★たまご ワカメ 削り節 ★しらす干し みそ 大豆	米 雑穀(五穀) 油 さとう じゃがいも	干し椎茸 にんじん 玉葱 ねぎ こまつな はくさい しらぬい(デコポン)	716 30.6
12	火	スパゲティきのこソース(主食 3A 3位) ポテトチップサラダ(副菜 3B・3C 1位) パイン寒天(デザート 3C 3位)	★飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ベーコン 鶏こま ★生クリーム 豆乳 ★むきエビ あさり ★粉チーズ 粉寒天	オリーブ油 スパゲッティ 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも さとう	パセリ にんじん 玉葱 しめじ まいたけ きゅうり こまつな マッシュルーム キャベツ ★パイン ★パインジュース	800 32.0
13	水	ご飯 タンドリーチキン(主菜 3A 2位) 生揚げの田楽 くきわかめサラダ 辛味みそ汁 清見オレンジ	★飲用牛乳 鶏肉むね 大豆 ★ヨーグルト 生揚げ 赤みそ 茎わかめ	米 麦 さとう 白すりごま ごま油 白ごま(いり) 油 でん粉	玉葱 にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり 干し椎茸 キャベツ ごぼう こまつな ねぎ だいこん だいこんの葉 清見オレンジ	774 36.9
14	木	フィッシュカツバーガー ABCマカロニスープ(副菜 3A・3B・3C 1位) りんごサラダ	★飲用牛乳 よしきりざめ ★たまご ベーコン	★丸パン 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 油 じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	キャベツ にんじん にんにく 玉葱 パセリ きゅうり りんご レモン	703 32.3
15	金	鯛めし 鰯の天ぷら 白菜と小松菜のおかかあえ はんぺんのすまし汁 ミニチョコチップケーキ (卒業お祝い)	まだい ★飲用牛乳 ★たまご ★あらははんぺん(卵無) まあじ おかか 豆腐 ★牛乳・調理用	米 麦 小麦粉 油 ★バター さとう ★ミルクチョコレート ★アーモンド	葉ねぎ はくさい こまつな ねぎ にんじん えのきたけ	822 34.7
18	月	ご飯 ワカサギの甘露煮 肉じゃが きゃべつのみそ汁 オレンジ	★飲用牛乳 わかさぎ 豚こま 粉かつお 油揚げ みそ 大豆	米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう 白すりごま	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ 玉葱 さやいんげん キャベツ ねぎ こまつな しらたき オレンジ	755 31.2
19	火	卒業式 給食はありません				
21	木	びっくりシーフードピザパン ランチフルトのスープ煮 ブロッコリーといかのソテー 清見オレンジ	ツナオイル漬 ★むきエビ イカ ★ピザチーズ フランクフルト ★飲用牛乳 ベーコン	強力粉 さとう 小麦粉 油 ★バター オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 こまつな かぶ かぶの葉 マッシュルーム にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー 清見オレンジ	701 35.5
22	金	カレーマーマー丼 わかめと卵のスープ アーモンドシュガービーンズ	豚ひき肉 豆腐 ★飲用牛乳 ★たまご わかめ 大豆	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 白ごま(いり) ★アーモンド	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 ピーマン ねぎ	821 37.4

* 飲み物は基本的に牛乳です。

* 都合により、献立を変更することがあります。

～今月の目標～

1年間の反省をしよう

(1年間を振り返ってみよう)

「ひな祭り献立」は、
全員が揃う
3月4日です！

いよいよ今年度最後の月となりました。決まりを守って過ごす
ことができましたか？
今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。
前を向いて、会話を控えた給食の時間ではありますが、
仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごして
くださいね。

