

日	曜日	献立名		牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
		主食	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	デニッシュパン ミルクパン	ブルーベリージャム シェパーズパイ パリースープ (大麦入り野菜スープ)		牛ひき肉, 豚ひき肉, レンズまめ, 鶏肉	★牛乳, ★調理用牛乳	トマト缶詰, にんじん, かぼちゃ, 水菜	ブルーベリー, レモン,にんにく, しょうが,玉葱, セロリー, マッシュルーム	★デニッシュ, ★ミルクパン, グラニュー糖, じゃがいも, 押麦	★有塩バター, なたね油	775kcal 24.4g	<div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>1年生 12日</p> <p>3年生 18日</p> <p>給食がありません</p> </div> <p>地理の『輪』 世界味めぐり</p> <p>1年社会科コラボ☆ 今月のテーマは オセアニアです！</p> <p>2日 オーストラリアに ちなんだ料理が 登場します！</p> <p>3日 ひなまつり 女の子の健やかな 成長と幸せを願う行 事で、「桃の節句」や 「上巳の節句」とも いいます。 ひなまつりにちなん で、ちらし寿司を 作ります。</p> <p>3.11を忘れない 10日に、東北地方 にちなんだ給食を 作ります。 東日本大震災での 出来事を忘れずに … 防災への意識を 高めましょう。</p> <p>17日 卒業お祝い給食 3年生の卒業を お祝いして、黒米で 色を出す赤飯を 炊きます。</p>
3	火	菜の花ちらし寿司	魚の塩麴焼き 白菜と湯葉のすまし汁 いちご(2こ)		鶏肉,★湯葉 ★油揚げ, ぎんだら, 型かまぼこ, ★絹ごし豆腐	★牛乳, カットわかめ	にんじん, 菜の花, ほうれんそう	干し椎茸, かんぴょう, たけのこ,しょうが, はくさい,ねぎ, いちご	精白米, きび砂糖		718kcal 30.5g	
4	水	クッパ	♪いかのレモン醤油(2切) もやしナムル		豚バラ, ★たまご, ★いか切り身	★牛乳	にんじん, チンゲン菜, にら	しょうが,だいこん, たけのこ,干し椎茸, ねぎ,レモン, もやし,きゅうり, にんにく	精白米,押麦, かたくり粉, 上新粉, きび砂糖	揚げ油, ごま油, ★白ごま	730kcal 33.6g	
5	木	ハッシュドビーフ ライス	茎わかめと大根のサラダ フルーツヨーグルト		牛肉	★牛乳, ★生クリーム, 茎わかめ, ★ヨーグルト	にんじん, トマト缶詰, 水菜	にんにく,しょうが, 玉葱,だいこん, マッシュルーム, もやし,きゅうり, みかん缶,りんご缶	精白米, 三温糖, ★薄力粉, きび砂糖	なたね油, ★有塩バター, ★白ごま	791kcal 21.4g	
6	金	豆乳坦々うどん (つけ麺)	♪青のりポテトビーンズ		豚ロース, 米みそ(赤), 豆乳(無調整), 大豆	★牛乳, あおのり	にんじん, チンゲン菜	にんにく,しょうが, 干し椎茸, たけのこ,もやし, 玉葱,ねぎ	★うどん(生), じゃがいも, かたくり粉	なたね油, ごま油, ★白ごま, ★練ごま, ラー油,揚げ油	737kcal 27.7g	
9	月	厚揚げの 五目味噌煮丼	♪バリバリサラダ かんきつ		豚バラ, ★生揚げ, ★うずら卵, 米みそ(赤)	★牛乳	にんじん, こまつな	にんにく,しょうが, 干し椎茸,たけのこ, ねぎ,だいこん, キャベツ,きゅうり, かんきつ	精白米, 板こんにゃく, きび砂糖, かたくり粉, ★しゅうまい皮	なたね油, 揚げ油, ごま油	719kcal 27.9g	
10	火	ごはん	東光寺たくあんとはじこの ふりかけ 魚の味噌焼き ひきな炒り いものこ汁		きんめだい, 豚バラ, 米みそ(白), 焼き竹輪,鶏肉, ★油揚げ, ★絹ごし豆腐	★牛乳, ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな	東光寺たくあん, しょうが,ねぎ, 切干大根, だいこん,しめじ	精白米, きび砂糖, 三温糖, さといも	ごま油, ★白ごま	710kcal 33.5g	
11	水	ナン	♪キーマカレー グリーンサラダ いちご(2こ)		豚挽肉, 牛ひき肉, ひよこまめ	★牛乳	トマト缶詰, ブロッコリー	にんにく,しょうが, 玉葱,セロリー, キャベツ,コーン, きゅうり,レモン, いちご	★ナン, ★薄力粉, きび砂糖	なたね油, ★有塩バター, オリーブ油	720kcal 30.6g	
12	木	鶏ごぼうごはん	五目たまご焼き 春野菜と肉団子の 味噌スープ かんきつ		鶏肉,鶏挽肉, ★木綿豆腐, ★たまご, 米みそ(赤)	★牛乳	にんじん, みつば, のらぼう	しょうが,ごぼう, 玉葱,たけのこ, ねぎ,えのきたけ, かぶ,キャベツ, かんきつ	精白米, もち米, きび砂糖, かたくり粉	なたね油	719kcal 32.7g	
13	金	♪五目醤油ラーメン	♪ジャンボ餃子 ♪サイダーポンチ		豚バラ, ★うずら卵, 豚挽肉	★牛乳	にんじん, チンゲン菜, にら	にんにく,しょうが, 玉葱,はくさい, たけのこ,きくらげ, ねぎ,キャベツ, みかん缶,りんご缶	★蒸し中華めん, かたくり粉, ★ぎょうざ皮, ★薄力粉	なたね油, ごま油, 揚げ油	742kcal 27.2g	
16	月	魚介とトマトの スープパゲティ	和風ドレッシングサラダ ♪スイートポテトケーキ		ベーコン, ★いか, ★むきえび, ★ほたてがし, ★たまご	★牛乳, ★生クリーム	トマト缶詰, トマト(完熟), パセリ,水菜, にんじん, ブロッコリー	にんにく,玉葱, マッシュルーム, キャベツ	★スパゲッティ, きび砂糖, さつまいも, ★薄力粉, 上白糖	オリーブ油, ★白ごま, なたね油, ★有塩バター	778kcal 29.5g	
17	火	古代の赤飯	♪鶏のからあげ 春キャベツのおかか和え トマトとかぶの 紅白かきたま汁	ジョア	鶏肉,糸削り, 鶏肉, ★絹ごし豆腐, ★たまご	★ジョア	ブロッコリー, トマト(完熟), のらぼう	しょうが, にんにく, キャベツ,玉葱, かぶ,えのきたけ	精白米, もち米, 黒米, かたくり粉	★黒ごま, 揚げ油	720kcal 30.5g	
18	水	ごはん	東光寺たくあんの おかか炒め めひかりと竹輪の磯辺揚げ 肉じゃが いちご(2こ)		糸削り, ★めひかり, 焼き竹輪, 豚ロース	★牛乳, あおのり	にんじん, さやいんげん	東光寺たくあん, 玉葱, いちご	精白米, ★薄力粉, しらたき, じゃがいも, 三温糖	ごま油, 揚げ油, なたね油	735kcal 29.8g	
19	木	卒業式										
20	金	春分の日										
23～25日 給食なし(午前授業)												

♪ リクエスト給食 アンケート結果 ♪

- |             |          |            |          |
|-------------|----------|------------|----------|
| 【主食】        | 【主菜】     | 【副菜】       | 【デザート】   |
| 1位 揚げパン     | 鶏のから揚げ   | じゃがいももち    | サイダーポンチ  |
| 2位 八王子ラーメン風 | ジャンボ餃子   | パリパリサラダ    | 抹茶チーズケーキ |
| 3位 カツカレーライス | いかのレモン醤油 | 青のりポテトビーンズ | ブラウニー    |

\* 都合により献立を一部変更する場合があります。★印はアレルギー除去対象食品です。

4位以降のメニューもできる限り  
12～3月の給食にとりいれました。  
(♪がついているメニューです)

今月の地場産物

東光寺たくあん、黒米、こまつな、のらぼう

