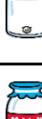
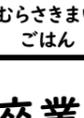
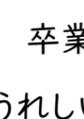


3月給食予定献立表

【給食目標】 ねんかん きゅうしよく 1年間の給食をふりかえろう	おも ざいりょう 主な材料									えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間						
	ち にく しょくひん 血や肉になる食品		からだ ちょうし とどの しょくひん 体の調子を整える食品		ねつ ちから しょくひん 熱や力のもとになる食品						
献立名											
主食	牛乳	おかず									
2月			はんぺん さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり うめ	ごはん さとう だいふく	あぶら	【ひなまつり献立】 女の子の健やかな成長を願って お祝いをする行事です。デ ザートには、小さい大福を選び ました。 よく噛んで食べましょう。	616 Kcal 25.9 g 18.3 g 3.2 g	
3火			とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	ごめこパン マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ すりごま	鶏肉を、数種類のハーブとワ インで付け込んで「鶏肉の ハーブ焼き」を作ります。爽や かな香りです。	552 Kcal 34.1 g 20.5 g 2.5 g	
4水			たまご いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	トマトソースベースのチリソ ースで、唐揚げにした一口サイ ズのいかを味付けした、ご飯 にあうおかずです。	574 Kcal 24.2 g 17.8 g 2.0 g	
5木			あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ コーン きゅうり	ごはん はるさめ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	ひじきを甘辛く煮て、ポテトサ ラダに入れます。	597 Kcal 25.8 g 20.2 g 2.2 g	
6金			はくさいとにくだんごのスープ シャキシャキポテトサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ しめじ はくさい ねぎ キャベツ レモン	しょくパン じゃがいも さとう いちごゼリー	あぶら	調理場特製の「ピザトース ト」です。いつもはパンが食べ きれない人も しっかり食べて ください。	690 Kcal 28.5 g 25.1 g 3.9 g	
9月			こんきがつくみそしる ソースカツ ふくじんづけあえ	あぶらあげ みそ とんかつ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい キャベツ ふくじんづけ	ごはん さといも さとう	【応援献立】 令和7年度もあと1週間、頑 張りましょう。	574 Kcal 20.2 g 14.3 g 2.5 g	
10火			コーンポタージュ とうふのミートローフ イタリアンサラダ	あぶらあげ みそ とんかつ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン えのきごおり キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ さとう	手作りのホワイトルーフで、コ ーンポタージュを作ります。甘み のある国産コーンはパンに合 います。	674 Kcal 29.8 g 26.2 g 3.1 g	
11水			きのこのとんじる シルバーさいきょうみそやき こまつなのりマヨあえ	ぶたにく とうふ みそ シルバー	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも みそ	きのこ王国長野ならではの、 豚汁です。食物繊維がたっぷり です。	574 Kcal 27.8 g 20.3 g 1.8 g	
12木			マーボーソース おぐらむしパン いとかんてんのサラダ	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほしいいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん こむぎこ あずき	調理場特製の「小倉蒸しパ ン」です。優しい甘みで、おい しいですよ。	689 Kcal 26.4 g 17.5 g 2.1 g	
13金			あおだいずと ごめこマカロニのサラダ でこぼん	ぶたにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり でこぼん	ごはん じゃがいも ごめこマカロニ	でこぼんは、不知火とも呼ば れます。果汁たっぷりの柑橘 類です。	634 Kcal 23.6 g 18.3 g 2.2 g	
16月			おいわいすましじる さんぞくやき なのはなあえ おいわいケーキ ごましお	あぶらあげ とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かきな	たまねぎ はくさい しょうが にんにく りんご コーン キャベツ もやし	むらさきまいごぼん さとう でんぶん ごめこ ケーキ	【卒業祝い献立】 6年生のみなさん、ご卒業お めでとうございます。みなさん の門出をお祝します。	663 Kcal 25.2 g 22.5 g 1.9 g	

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

卒業・進級の季節になりました。

うれしいけれど、少し寂しい別れの季節です。



今年度もあとひと月で終わりです。長いようで、あっという間の一年間でした。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。



共同調理場では、みなさんの心と体の健やかな成長を願って、おいしい給食作りに努めてきました。友だちや先生方と過ごした楽しい思い出として、残れば私たちも幸せです。

中学生になっても引き続き、みなさんにおいしい給食をお届けできるよう、がんばります。



ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

