



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を 整える食品（緑）	1人分 kcal	タンパク質 g
1	水	地粉うどん	牛乳	ぎつねうどんの汁 いかの天ぷら おひたし	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ いか たまご	うどん 砂糖 油 小麦粉 でん粉	葱 人参 椎茸 キャベツ ほうれん草	811	34.7
2	木	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さばの西京焼き ひなまつりゼリー	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ わかめ さば 豆乳 大豆粉	ごはん 油 砂糖 小麦粉	人参 ごぼう れんこん 筍 椎茸 小松菜 もも りんご	810	36.0
3	金	子供パン スライス	牛乳	コーンシチュー 煮込みハンバーグ キャベツサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 鶏肉 豚肉	パン ジャが芋 油 小麦粉 バター でん粉 砂糖	玉葱 人参 とうもろこし りんご キャベツ ピーマン	845	31.7
6	月	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げ おかか和え	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 かつお節	ごはん ジャが芋 でん粉 油	玉葱 人参 いんげん 生姜 ほうれん草 キャベツ	873	37.7
7	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 小松菜和え ヨーグルト	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	玉葱 人参 筍 絹さや 小松菜 キャベツ とうもろこし	827	34.9
8	水	中華めん	牛乳	味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子③ チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 豚肉 わかめ のり 鶏肉	めん 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	白菜 もやし 人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 葱 レモン	804	31.8
9	木	キムたくごはん	牛乳	かきたまスープ たこナゲット② 小：いちごゼリー 中：お祝いクレープ	牛乳 豚肉 たまご かまぼこ たこ いか たちうお 大豆粉 豆乳	ごはん 油 ごま でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	たくあん キムチ 葱 人参 チンゲンサイ 椎茸 いちご	820	28.0
10	金	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ ハムチーズピカタ ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 ベーコン たまご ハム チーズ ひじき	パン ジャが芋 マカロニ ごま 油 砂糖 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 トマト ごぼう れんこん	809	25.5
13	月	ごはん	牛乳	春雨スープ コーン焼売③ ビビンバの具	牛乳 ベーコン 豚肉 すり身 豆腐	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま でん粉 パン粉 小麦粉	玉葱 キャベツ 人参 椎茸 チンゲンサイ にんにく 生姜 とうもろこし 大豆もやし 葱 ほうれん草 大根 キムチ	819	26.7
14	火	ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツ白玉 福神漬	牛乳 鶏肉	ごはん ジャが芋 油 上新粉 砂糖 でん粉 小麦粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 もも みかん パイン 大根 胡瓜 なす れんこん しそ	909	27.3
15	水	フラワーロール	牛乳	ミートソーススパゲティー オムレツ コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 豚肉 たまご	パン スパゲティー 油 バター 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 とうもろこし ブルーベリー レモン	843	31.6
16	木	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚の甘酢あんかけ 塩昆布和え	牛乳 豚肉 豆腐 メルルーサ 昆布	ごはん ジャが芋 油 でん粉 砂糖 ごま油	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく キャベツ 小松菜	837	36.8
17	金	バターロール	牛乳	米粉マカロニスープ 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング） 小：お祝いクレープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 油	白菜 玉葱 人参 りんご にんにく ブロッコリー キャベツ トマト	808	35.6
20	月	ごはん	牛乳	八宝菜 彩の国ねぎ塩まんじゅう② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 いか えび たまご 大豆粉	ごはん 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉	白菜 玉葱 葱 人参 椎茸 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし にら こんにゃく粉	855	38.1
22	水	フラワーロール	牛乳	ミートソーススパゲティー オムレツ コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング） いちごゼリー	牛乳 豚肉 たまご	パン スパゲティー 油 バター 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 とうもろこし ブルーベリー レモン いちご	889	31.8

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。



卒業・進級おめでとうございます！

卒業した後や新学年になっても、
バランスのよい食事を摂って病気に負けない体をつくり、
楽しく充実した生活を送ってください。

