

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

<給食目標> 1年間の給食をふりかえろう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

卒業生のみなさんは、いよいよ給食とのお別れも近づいてきました。量やバランス。料理の組合せなど、給食から学んだことを活かして、これからも「食べることを大切にしてくださいね!

食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつります。食へ物は1つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しづつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう! バランスの良い食事(朝食をしっかりとり)とが健康につながります。

今月も★マークはリクエスト給食です! おいしく・楽しく食べてね!

リクエスト 献立

1(金) 桃の節句(3月3日)

ひなあられ 牛乳

おはなのとうふ、ハンバーグ、なのはなのごまあえ

はまぐりのうしおじる

★ゆかりごはん

牛乳、はまぐり、ふ、とうふハンバーグのり

こめ、三温糖、ごま油、ごま、ひなあられ

しそ、にんじん、だいこん、こまつな、なのはな、キャベツ、玉ねぎ

E 513 P 19.3 F 12.8
E 637 P 23.7 F 14.9

こ	4(月) 受験応援menu	5(火) 塩分と健康	6(水) 果物のよさ	7(木) 冬は県産野菜の季節	8(金) 中3ラスト給食
こんだて	キャベツのジンジャーサラダ、とんかつ、むぎごはん、★カツカレー	(中3のみ) ★受験応援デザート、ぶたしゃぶサラダ、★ワンタンラーメン、★ミニにくまん	★きよみオレンジ、フータシヤ、さかなじる、カルシウムごはん	★かぼちゃグラタン、てつじんサラダ、★コッペパン	卒業デザート(中3のみ) チーズ(幼~中2)、★サイコロステーキどん
あか	牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、白いんげん豆、とんかつ、とりにく	牛乳、ワンタン、うずらの卵、なると、ぶたにく、肉まん	牛乳、赤魚、みそ、ふ、卵、ぶたにく、チキアギ	牛乳、鮭、脱脂粉乳、白いんげん豆、ひじき、ツナ	牛乳、卵、とうふ、きゅうりにく、チーズ
き	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ごま油	ごま油、ごま	こめ、大豆油	コッペパン、じゃがいも、麦、小麦粉、マーガリン、生クリーム、三温糖	こめ、麦、てんぷん、三温糖、大豆油、ごま油、(中3)小麦粉、ココア、バター、グラニュー糖、サラダ油、生クリーム、チョコ、くるみ
みどり	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、ウージパウダー、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが	だいこん、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、パプリカ、キャベツ、コーン	だいこん、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな、きよみオレンジ	キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、ひつくりジャン、白いんげん、こまつな、きゅうり、ごぼう、レモン	チンゲンサイ、にんにく、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ
小学校	E 709 P 25.6 F 24.1	E 711 P 27.8 F 28.3	E 536 P 24.1 F 14.2	E 682 P 25.6 F 26.6	E 654 P 28.6 F 26.1
中学校	E 910 P 32.2 F 32.3	E 787 P 31.1 F 31.5	E 643 P 28.4 F 15.6	E 820 P 29.8 F 32.7	E 785 P 34.1 F 29.3

こ	11(月) 洋食の特徴	12(火) さつま芋を甘くするには?	13(水) 幼ラスト給食	14(木) カルシウムと鉄分	15(金) 小ラスト給食
こんだて	★さかなフライ、★スパゲッティミートソース、★ビーナッツサラダ	★やきいも、せんぎりイリチー、クファージュシー、ゆしどうふ	(幼のみ) いちねんがんぱったねデザート、ターサイパオズ、もやしのナムル	★ちくさやき、ぶたにくのごまダレいため、カルシウム あさりこんさいごはん	(小のみ) ★おめでとうデザート(中)アーモンド、いわしのめのかあげ、★れんこん、★さんぴら
あか	牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ホキ	牛乳、ゆしどうふ、ぶたにく、こんぶ、チキアギ	牛乳、とうふ、とりにく、みそ	牛乳、あさり、ぶたにく、みそ、千草焼	牛乳、とうふ、みそ、ぶたにく、小いわし梅の香揚げ
き	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、アーモンド、卵なしマヨネーズ、ビーナッツバター、大豆油	こめ、三温糖、大豆油、さつまいも	こめ、きび、大豆油、ごま油、三温糖、ごま、ターサイパオズ	こめ、ごま油、大豆油、ごま、三温糖、てんぷん	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま、ごま油
みどり	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、キャベツ、コーン	ねぎ、にんじん、切干大根、こんにやく	はくさい、にんじん、キムチ、にら、もやし、大根葉、きゅうり、にんにく	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、にんにく	しめじ、えのき、長ねぎ、しょうが、れんこん、にんじん、こんにやく、大根葉
小学校	E 645 P 25.9 F 30.8	E 592 P 18.3 F 15.8	E 595 P 22.5 F 19.5	E 561 P 21.7 F 18.5	E 653 P 23.7 F 19.8
中学校	E 795 P 32.1 F 38.1	E 837 P 23.2 F 18	E 777 P 28.1 F 25.3	E 706 P 25.9 F 23.2	E 785 P 28.8 F 22.8

こ	18(月) 手作りピザサンド	19(火)
こんだて	いちねんがんぱったねデザート、かぼちゃサラダ、チキンヌードルスープ、ピザサンド	修了式
あか	牛乳、ウインナー、チーズ、とりにく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	
き	食パン、卵、アーモンド、卵なしマヨネーズ	
みどり	玉ねぎ、ピーマン、コーン、にんじん、えのき、こまつな、長ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ	
小学校	E 716 P 29.8 F 28	
中学校	E 820 P 34.2 F 32	

★朝食の役割★

脳や体にエネルギーを与える

寝ている間に低下した体温を上げる

体の調子を整える腸の働きを良くする

ステップアップ朝食

どの段階かな??

一年間の給食はどうでしたか? 毎日おいしく食べられたかな? 少しでも苦手なものに挑戦することができてたうれしいです! 進級・進学しても、スキキライなく食べて健康な体を作りましょう!

野菜も

卵や魚など

噛めるもの

水分

炭水化物

たんぱく質

ビタミンミネラル

レベル1

レベル2

レベル3

レベル4

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。