

日	曜	主食	牛乳	献立	食品群別						栄養価		
					血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			
3	月	ちらし寿司	○	厚揚げの人参みそかけ おほかあえ すまし汁 いちご大福	油揚げ, たまご, 生揚げ, 米みそ(淡色辛みそ), かつお, 豆腐	牛乳	にんじん, きぬさや, みつば	干ひょう, しいたけ, キャベツ, もやし, だいこん, 玉葱, えのきたけ	米, 強化米, 三温糖	ひまわりサラダ油, ごま	エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.5 g	 <p>*旬の食材 ・春キャベツ・菜の花 ・タラの芽・かぶ ・にら ・さわら ・蛤(はまぐり) ・キウイフルーツ ・オレンジ</p>	
4	火	ハムコーントースト	○	フルーツ白玉 春雨のスープ	ロースハム, 豚肉, うずら卵	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ, なら	とうもろこし, 玉葱, みかん, パイン缶詰, 黄桃缶, もやし, しいたけ	食パン, 緑豆はるさめ, 上白糖, 白玉もち, カクテルゼリー, かつくり粉	マヨネーズ(全卵型), ひまわりサラダ油	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g		
5	水	キムタクご飯	○	千草卵焼き 磯香サラダ 豚汁	豚肉, たまご, 鶏肉, かつお, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), 焼きのり	牛乳	にんじん, ほうれんそう, ブロッコリー	はくさい, キムチ漬, だいこん, ねぎ, しいたけ, きゅうり, キャベツ, ごぼう	米, 強化米, 三温糖, かつくり粉, じゃがいも, つきこん, 緑豆はるさめ	マヨネーズ(卵黄型), ひまわりサラダ油, ごま油	エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.1 g		
6	木	抹茶揚げパン	○	鶏肉のさっぱり煮 海藻サラダ ABCスープ	鶏肉, ベーコン	牛乳, わかめ	にんじん	にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉葱	コッペパン, グラニュー糖, 三温糖, マカロニ	ひまわり油, ごま油, ひまわりサラダ油	エネルギー 871 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 7.6 g	<p>*ひなまつり 3月3日はひなまつりです。元々は、老若男女の幸せを願う邪気払いの行事でしたが、江戸時代から女の子の健康やかな健康を願う行事になりました。ひなまつりには、ちらし寿司や蛤のお吸いもの、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれに意味が込められています。3日は、給食もひなまつり献立です。</p> 	
7	金	ご飯	○	ソースかつ とうふ汁 マンナンサラダ	ツナ, 焼きのり, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), かつ	牛乳	にんじん	えのきたけ, 玉葱, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり	米, 強化米, しらたき, 中さら糖	マヨネーズ(卵黄型) ひまわり油, ごま	エネルギー 899 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.9 g		
10	月	わかめごはん	○	春巻き だいこんの梅肉あえ さつま汁	鶏肉, かつお, 生揚げ, 米みそ(淡色辛みそ)	わかめ, 牛乳	にんじん, しそ	しょうが, だいこん, きゅうり, キャベツ, うめ, ごぼう, ぶなしめじ, ねぎ, はくさい	米, 強化米, さつまいも, つきこん	ひまわりサラダ油	エネルギー 737 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.5 g		
11	火	みそラーメン	○	焼き餃子 中華あえ	豚肉, 米みそ(赤色辛みそ), ロースハム	牛乳	にんじん, なら, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, しいたけ, とうもろこし, ねぎ, もやし, キャベツ, みかん	中華めん100g, 三温糖	ごま油, ひまわりサラダ油	エネルギー 834 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.1 g	<p>*入試ガンバレ献立 7, 10日の献立は、11, 12日に行われる高校入試応援献立です。人気メニューのわかめごはんや、試験に「勝負」と願いを込めて、手作りがつがてます。入試、頑張ってください!</p> 	
12	水	ご飯	○	ポークカレー ごぼうチップ 福神和え くだもの(いちご)	豚肉	牛乳	にんじん, ピーマン, こまつな	玉葱, にんにく, しょうが, エリンギ, ごぼう, キャベツ, だいこん, いちご	米, 発芽玄米, 強化米, じゃがいも, 小麦粉, かつくり粉, 三温糖	ひまわりサラダ油, 無塩バター, 米油, ごま	エネルギー 826 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g		
13	木	コッペパン	○	鮭とチーズの春巻き 華風サラダ 卵とコーンのスープ	鮭, ロースハム, 鶏肉, たまご	牛乳, チーズ	しそ葉, にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, しいたけ, とうもろこし, 玉葱	コッペパン, 春巻きの皮, マカロニ・スパゲッティ, 三温糖, かつくり粉	米油, ごま油	エネルギー 824 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.9 g	<p>☆3年生希望献立☆ 卒業を間近に控えた3年生。3年生のもう一度食べたい給食を、今月の献立に取り入れました。文字の色が変わっている部分があるメニューです。 また、3年生は17日がセレクト給食です。楽しんでください☺</p>	
14	金	ご飯	○	れんこんと豚肉の甘辛揚 ひじきのサラダ すいとん汁 すだちゼリー	豚肉, 凍り豆腐, 鶏肉, かつお, 油揚げ	牛乳, こめひじき	にんじん	れんこん, だいこん, きゅうり, とうもろこし, ねぎ, はくさい, しいたけ	米, 強化米, かつくり粉, 三温糖, 小麦粉, すだちゼリー	米油, ごま油	エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g		
17	月	わかめごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き 糸寒天サラダ ワンタンスープ	鶏肉, 豚肉, かつお	わかめ, 牛乳, 糸寒天	にんじん	マーマレード, キャベツ, きゅうり, はくさい, 玉葱, しいたけ, ねぎ, しょうが, もやし, だいこん	米, 強化米, ワンタン	ごま油, ごま, ひまわり油	エネルギー 876 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.8 g	<p>☆卒業お祝い献立☆ 18日は、卒業お祝い献立です。お赤飯は、古くから赤色には邪気を祓う力があるとされていたことから、お祝いの席で食べられるようになりました。他にも、ミモザサラダやえびフライ、ケーキなど華やかなメニューが並びます。</p> 	
18	火	赤飯	○	えびフライ ミモザサラダ すまし汁 お祝いケーキ	たまご, 豆腐, なんと, かつお	牛乳	にんじん, ほうれんそう	キャベツ, きゅうり, 玉葱, えのきたけ	もち米, 米, 甘納豆	ひまわり油	エネルギー 904 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g		

献立等は都合により変更することがあります。

## ご卒業・ご進級おめでとうございます

今年度の給食も、3月で終わりです。皆さんは、どんな給食の時間を過ごしましたか？  
3年生は、給食も最後となり、これからは自分で食事を選んでいくことも増えると思います。そんな時に少しでも給食を思い出し、バランスの良い食事を意識してくれたらうれしいです。  
1年間、給食に携わってくださった皆様、ありがとうございました。

### ○今年度の食事を振り返ってみよう○

今年度の食事を以下のチェックリストを見ながら振り返ってみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べることができた  よく噛んで食べることができた
- いただきます・ごちそうさまでしたの挨拶ができた  食事の準備や後片付けができた
- 食べ物や食べ物にかかわる人々に感謝することができた  食事の前に手洗いをした
- 自分に合った量を食べるように心がけることができた  食事を楽しむことができた

