

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
3 (月)	牛乳 ごはん さわらの煮付け 白菜ちりめん かきたま汁 ひしもち	牛乳 さわら 削り節 ちりめんじゃこ 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	 白菜 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 ひしもち	 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 塩
4 (火)	牛乳 ごはん だし巻き卵 もやしとたくあんの和え物 かす汁	牛乳 だし巻き卵 豚肉 鮭ボール 油揚げ 白みそ 削り節	 もやし たくあん 大根 人参 青ねぎ	米 ごま なたね油 こんにゃく 酒かす	 淡口しょうゆ
5 (水)	牛乳 減量パン 焼スパゲティ ごぼうサラダ スクエアチーズ	牛乳 豚肉 いか 青のり粉 チーズ	 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし	減量パン スパゲティ なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ
6 (木)	牛乳 梅ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツのソテー えのきのすまし汁 すだちゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 削り節 だし昆布	梅干し 土しょうが キャベツ えのきたけ 青ねぎ	米 かたくり粉 米油 なたね油 すだちゼリー	 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩
7 (金)	牛乳 コッペパン ウィンナーのケチャップ煮 コーンポテト ビーフンスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 削り節	 とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター ビーフン	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩
10 (月)	牛乳 ごはん ツナ大豆ふりかけ 豚肉とじゃが芋の煮付け	牛乳 まぐろオイル漬け 大豆フレーク 豚肉 絹揚げ	人参 土しょうが 玉ねぎ 人参	米 なたね油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ
11 (火)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 五目スープ 桃ゼリー	牛乳 豚肉 たまご 削り節	土しょうが 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 春雨 かたくり粉 桃ゼリー	酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
12 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め 揚げギョウザ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ギョウザ 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	白菜 人参	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 米油	酒 塩
13 (木)	牛乳 ごはん カレーライス ひじきと白菜のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき 粉かつお ヨーグルト	玉ねぎ 人参 白菜 大根 人参	米 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 濃口しょうゆ 酢
18 (火)	牛乳 食パン 野菜ソテー クリームシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳	キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	食パン なたね油 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイヨン
19 (水)	牛乳 ごはん さばのあまだれかけ キャベツのごま和え ◎かむかむ豚汁	牛乳 さば 豚肉 くわわかめ 削り節 赤みそ	キャベツ ごぼう 大根 人参 土しょうが	米 米油 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
21 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉のソース煮 肉団子と春雨のスープ	牛乳 鶏肉 ミートボール 削り節	土しょうが 大根 しめじ キャベツ 人参 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 春雨	濃口しょうゆ 酒 ウスターソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう

※3月17日（月）は民間調理業者で調理したデリバリー弁当を提供します。

栄養素	1人1日 [*]	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	781	15.9	27.7	352	97	2.8	3.9	262	0.43	0.57	29	6.5	2.8
摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

3/3(月) ひなまつり献立

ひなまつりには、ひな人形や桃の花・ひしもちなどを飾ってお祝いをします。給食ではひしもちが出ます。

ご卒業おめでとうございます

3/6(木) 卒業おめでとう献立

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

6日（木）は鳥が巣を旅立つことの語呂が似ている「すだちゼリー」

旬

ひじき

ひじきは乾燥のものが主流で旬を感じにくい食材ですが、3～5月の暖かくなり始める季節が旬です。この時期に収穫されたひじきはやわらかく、その後蒸す・茹でる工程を経て乾燥されます。

産地の多くは中国や韓国産のものが流通しています。国産のものはごくわずかですが、給食では長崎県や大分県・三重県などで収穫されたひじきを主に使用しています。