

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 ちらし寿司 かきたま汁 ひしもち	牛乳 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま かたくり粉 ひしもち	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
4 (火)	牛乳 ごはん かす汁 ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 鮭ボール 油揚げ 白みそ 削り節 ひじき 油揚げ 削り節	大根 人参 青ねぎ 人参	米 こんにゃく 酒かす なたね油 砂糖	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ
5 (水)	牛乳 減量パン クリームスパゲティ コーンキャベツ	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	玉ねぎ チンゲンサイ 人参 キャベツ とうもろこし	減量パン スパゲティ バター 上新粉 柑橘ドレッシング	塩 こしょう チキンブイヨン
6 (木)	牛乳 小豆ごはん 豚肉のしょうが炒め えのきのすまし汁 すだちゼリー	牛乳 小豆 豚肉 かまぼこ 削り節 だし昆布	土しょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ 青ねぎ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 おつゆ麩 すだちゼリー	塩 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
7 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ キャベツの中華和え 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ギョウザ 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	 キャベツ 人参 玉ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ツナ大豆ふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ まぐろオイル漬け 大豆フレーク	玉ねぎ 人参 人参 土しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒
11 (火)	牛乳 キャロットピラフ 卵スープ 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 削り節	人参 人参ビュレ とうもろこし 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 なたね油 かたくり粉 桃ゼリー	塩 こしょう チキンブイヨン 淡口しょうゆ 塩
12 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 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	酒 塩
13 (木)	牛乳 カレーライス 大根とツナのソテー	牛乳 鶏肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 淡口しょうゆ 塩
14 (金)	牛乳 食パン ほきのチリソースあえ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 ホキ ミートボール 削り節	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 青ねぎ	食パン なたね油 砂糖 かたくり粉 春雨	濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン トマトケチャップ 酢 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
18 (火)	牛乳 食パン ウィンナーのケチャップ煮 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 削り節	 キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 バゼリ	食パン 砂糖 なたね油	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 こしょう
19 (水)	牛乳 玄米ごはん さばのあまだれかけ ◎かむかむ豚汁	牛乳 さば 豚肉 くわわかめ 削り節 赤みそ	 ごぼう 大根 人参 土しょうが	米 もち玄米 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ
21 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉のソース煮 じゃが芋のみそ汁 ミニりんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 大根 しめじ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 ミニりんごゼリー	濃口しょうゆ 酒 ウスターソース

栄養素	I補給	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	600	15.9	28.8	313	78	2.2	2.9	246	0.33	0.48	22	4.8	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

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、暖かくなり始める3～5月が旬です。この時期に収穫されたひじきはやわらかく、収穫後蒸す・茹でる工程を経て乾燥させます。

現在流通しているひじきの多くは中国産や韓国産のもので、国産のものはごくわずかです。国産では長崎県や大分県・三重県などで収穫されます。

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・ひしもちなどをかざってお祝いをします。給食では、行事食としてちらし寿司とひしもちが出ます。

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、これから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)はおめでたい日に食べる「赤飯」(今年の給食では小豆ごはん)と、鳥が巣を旅立つことと語呂を合わせた「すだち