



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		636 kcal
	かつなべ		ふたにく たまご		たまねぎ	24.4 g
	かいそうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし	21.1 g
	野菜たっぷりみそしる(山中)		ふたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	2.6 g
ー メモ	冬休み中、町内全ての学校で野菜たっぷりみそ汁・スープづくりに取り組みましたね。今日の給食の汁ものは、その中から採用させていただきました。山田中学校から提出いただいた選りすぐりの野菜たっぷり豚汁です。野菜たっぷりみそ汁は栄養もとれて、心も体もあたたまりますね。春休み中も、野菜たっぷりみそ汁づくりに挑戦できるといいですね。					
2 木	黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くるざとう マーガリン		654 kcal
	エビフライ		えび	こむぎこ あぶら		28.1 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー きゅうり キャベツ	19.0 g
	ラビオリスープ		ウィンナー	ラビオリ	たまねぎ とうもろこし にんじん	2.9 g
	ヨーグルトブルーベリー&PI		ヨーグルト			
ー メモ	1年のまとめの月、3月です。給食時間についても、身支度や当番活動、食べ方などを振り返ってみましょう。できていたことは続けて、もう少しだったところは気をつけるようにして、みんなで気持ちよく食事の時間が過ごせるようにしましょう。					
3 金	ちらしずし・きざみのり	○	のり	こめ むぎ	にんじん たけのこ かんぴょう れんこん	606 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら みそ	さとう		27.1 g
	はるやさいのおかかあえ		かつおぶし		なのはな キャベツ アスパラガス にんじん	12.9 g
	いそかじる		ほたて しのり わかめ まつも		たけのこ はくさい にんじん ねぎ	3.0 g
	さくらもち			さくらもち		
ー メモ	今日はひなまつり給食です。「桃の節句」ともいわれ、ひなまつりは平安時代から伝えられてきました。子ども達の健やかな成長を願う、日本の大切な行事の1つです。					
8 水	さけとえだまめのごはん	○	さけ	こめ むぎ	えだまめ	581 kcal
	ほっけのしおやき		ほっけ			27.9 g
	ごぼうサラダ		わかめ あぶらあげ みそ	ノンエッグマヨネーズ こま	ごぼう にんじん とうもろこし キャベツ	17.9 g
	野菜たっぷりみそしる(山小)		ストロベリームース(とうにゅう)	ストロベリームース(さとう)	にんじん だいこん ほうれんそう しょうが	1.8 g
	ストロベリームース					
ー メモ	冬休み中、町内全ての学校で野菜たっぷりみそ汁・スープづくりに取り組みましたね。今日の給食の汁ものは、その中から採用させていただきました。山田小学校から提出いただいた選りすぐりの野菜たっぷりみそ汁です。寒い冬に体があたたまるようにしょうがも入れる工夫がよいですね。春休み中も、野菜たっぷりみそ汁づくりに挑戦できるといいですね。					
9 木	ナン	○		ナン		647 kcal
	キーマカレー		ふたにく ふたレバー だいず	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン とうもろこし	26.5 g
	まるごとグラタン(かぼちゃ)		牛乳 チーズ	マカロニ ジャがいも	かぼちゃ にんじん とうもろこし	27.2 g
	かぶのとうにゅうスープ		ウィンナー とうにゅう		かぶ たまねぎ しめじ はくさい とうもろこし にんじん	2.4 g
	いちご				いちご	
ー メモ	ナンにカレーをつけて(のせて)食べましょう。グラタンはカップごと食べられますので、まるごと食べましょう。					
10 金	チャーハン	○	ふたにく	こめ むぎ あぶら	にんじん とうもろこし グリルピーズ ねぎ	635 kcal
	ぎょうざ(2ヶ)		ふたにく とりにく	ぎょうざのかわ あぶら	キャベツ たまねぎ にら	24.0 g
	ナムル			こま こまあぶら さとう	ほうれんそう もやし だいこん にんじん	19.7 g
	たまごとわかめのスープ		たまご わかめ とうふ		にんじん たけのこ ねぎ	2.9 g
ー メモ	普段からよく食べているわかめなどの海藻は、別名「海の野菜」とも言われています。カロリーは低いですが、食物繊維やカルシウムなどの栄養が豊富にふくまれています。					
13 月	ごはん	○		こめ		671 kcal
	さつまいもいりオムレツ		たまご とりにく	さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	24.2 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ	23.7 g
	ビーフシチュー		きゅうにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム	1.8 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
ー メモ	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか。私たちは、動植物の命をいただいて生かされています。また、給食がみなさんのもとに届くまでにたくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつをしましょう。おうちで食事する時も心をこめてあいさつをしましょう。					
14 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		635 kcal
	ほっけのからあげ		ほっけ	あぶら かたくりこ		26.5 g
	しらすとおかかあえ		しらす かつおぶし		なのはな アスパラガス はくさい にんじん	16.6 g
	野菜たっぷりみそしる(豊小)		ふたにく	じゃがいも マロニー	キャベツ にんじん ほうれんそう えのき	1.9 g
	いちごのジュレ			いちごのジュレ		
ー メモ	冬休み中、町内全ての学校で野菜たっぷりみそ汁・スープづくりに取り組みましたね。今日の給食の汁ものは、その中から採用させていただきました。豊間根小学校から提出いただいた選りすぐりの野菜たっぷりみそ汁です。野菜に加えて豚肉やマロニーなどの食材も入っていて栄養満点ですね。春休み中も、野菜たっぷりみそ汁づくりに挑戦できるといいですね。					
15 水	むぎごはん・こくもつふりかけ	○	のり	こめ むぎ キヌア	にんじん	705 kcal
	あかもくつくね		ふたにく あかもく おから	かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ あおじそ エリンギ	23.2 g
	にくじゃが		ふたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	24.6 g
	ほうれんそううどんのおすいもの		わかめ あぶらあげ	ほうれんそううどん	ほうれんそう まいたけ ねぎ	1.7 g
	さくらのケーキ		さくらのケーキ(たまご にゅう)	さくらのケーキ(こむぎこ)		
ー メモ	今年度最後の給食です。みなさんの進級と卒業を祝して、デザートはさくらのケーキにしました。春休み中も栄養バランスのとれた食事をして、元気に過ごすことができるようにしましょう。					