

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
献立名	ちらしずし すまし汁 クリスマスチキン 牛乳	豚みそ丼 ワンタンスープ 牛乳	スイーツポテトパン コーンスープ ミートボールのケチャップ煮 飲むヨーグルト(ココア)	カレーライス フルーツミックス 牛乳	小型パン 中華そば ナムル チョコクリーム 牛乳	黒米ごはん チゲ風味噌汁 鶏肉のからあげ 牛乳	ごはん 中華スープ 白身魚の蒲焼き風 瀬戸風味ふりかけ 飲むヨーグルト(ココア)	コッペパン マカロニスープ ポテトソテー お祝いケーキ 牛乳	卒業式
材料名および 三色栄養	精白米 ちらしずしの素 豆腐 かまぼこ わかめ 玉ねぎ 人参 青ねぎ うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁 クリスマスチキン 揚げ油 牛乳	精白米 鶏肉 白菜 人参 ニラ ワンタンの皮 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 土生姜 こい口醤油 酒 砂糖 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 サラダ油 にんにく 赤味噌 豆板醤 こい口醤油 砂糖 酒 みりん 牛乳	スイーツポテトパン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ホールコーン 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ミートボール 玉ねぎ えのき茸 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 飲むヨーグルト(ココア)	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 サラダ油 豆乳 カレーウ ウスターソース カレー粉 胡椒 水 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 牛乳	小型パン 中華麺 豚肉 白菜 人参 筍 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 焼き豚 緑豆もやし 人参 ニラ 煎り胡麻 サラダ油 ごま油 砂糖 こい口醤油 豆板醤 チョコクリーム 牛乳	精白米 黒米 ごま塩 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき茸 キムチ にんにく 土生姜 サラダ油 コチュジャン こい口醤油 赤味噌 けずりぶし だし汁 鶏肉 土生姜 こい口醤油 酒 小麦粉 片栗粉 揚げ油 牛乳	精白米 豚肉 白菜 もやし 人参 ニラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ たら 小麦粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 こい口醤油 みりん 水 瀬戸風味ふりかけ 飲むヨーグルト(ココア)	コッペパン ミニウインナー シェルマカロニ 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 塩 胡椒 お祝いケーキ 牛乳	卒業式
赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
エネルギー/たんぱく質/脂質	729kcal 25.1g 21.9g	657kcal 27.4g 16.9g	670kcal 24.9g 16.8g	772kcal 20.4g 18.3g	649kcal 25.5g 27.4g	694kcal 36.0g 14.0g	698kcal 28.9g 12.4g	767kcal 27.3g 28.7g	

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの



◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています



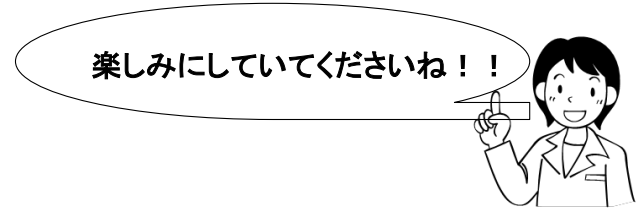
	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	691	27.8	19.9

日・曜	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立名	コッペパン ミネストローネ 豆サラダ 牛乳	スタミナ丼 豆腐入りわかめスープ 牛乳	献立メニュー ごはん 沢煮椀 鶏肉の味噌漬け焼き ふりかけ(味かつお) 牛乳	小型パン カレーうどん ツナ入り煮浸し 飲むヨーグルト(コアコア)	春分の日	ミンチカツバーガー ジュリエヌスープ 牛乳	修了式
材料名および 三色栄養	コッペパン	精白米	精白米	小型パン		渦巻きカットパン	
	ベーコン	鶏肉	豚肉	うどん		ベーコン	
	じゃが芋	豆腐	かまぼこ	豚肉		大根	
	カットスパゲティ	もやし	ごぼう	油揚げ		玉ねぎ	
	玉ねぎ	人参	人参	人参		人参	
	人参	えのき茸	筍	人参		小松菜	
	セロリ	わかめ	生しいたけ	青ねぎ		うす口醤油	
	にんにく	うす口醤油	青ねぎ	カレールー		塩	
	サラダ油	塩	うす口醤油	ケチャップ		胡椒	
	トマトピューレ	胡椒	塩	こい口醤油		ローレル	
ケチャップ	鶏がら	けずりぶし	けずりぶし	鶏がら			
砂糖	豚骨	だし汁	だし汁	スープ			
うす口醤油	スープ	鶏肉	ツナ	ミンチカツ			
塩	豚肉	土生姜	白菜	揚げ油			
胡椒	玉ねぎ	にんにく	人参	キャベツ			
鶏がら	キムチ	赤味噌	うす口醤油	サラダ油			
スープ	人参	白みそ	けずりぶし	塩			
ボンレスハム	ニラ	砂糖	だし汁	胡椒			
大豆	にんにく	こい口醤油	飲むヨーグルト(コアコア)	1食ケチャップ			
キャベツ	サラダ油	酒		スライスチーズ			
人参	こい口醤油	みりん		牛乳			
枝豆むき身	豆板醤	ふりかけ(味かつお)					
ごまドレッシング	塩	牛乳					
牛乳	胡椒						
	牛乳						
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学	708kcal 27.4g 25.3g	633kcal 28.6g 16.9g	623kcal 36.3g 12.5g	669kcal 24.6g 19.4g		710kcal 29.3g 27.6g	




赤:赤色の食品…体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品…熱や力になるもの 緑:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

卒業おめでとうございます!!

3年生の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。卒業のお祝いとして、赤飯に見立てた黒米入りごはんとお祝いデザートがです。今のクラスでの給食は後少しです。味わって食べてくださいね。



今月の図書給食
3月6日(水) カレーライス 「カレーライス」
小西英子 作 福音館書店

「カレーライス、さあ、つくろう！」野菜と肉を切って、「おなべで おにくを いためます ジャー ジャー ジャー」
「やさいも 入れて いためます ジュー ジュー ジュー」。テンポ良い擬音が調理している臨場感を盛り上げます。
水を入れてじっくり煮込み、ルーを入れてまた煮込み…、
「わあ、できた！ いいにおい！」あつあつごはんにかレーをかけて、カレーライスのできあがり。
丁寧に描かれた美しい絵から、本当にカレーの匂いがしてきそう！

給食では一ヶ月に1回でのおなじみの料理ですね。家庭で作られることも多く、家庭によってはカレールーや具材にこだわりがあるようです。給食のカレーは2種類のカレールーをブレンドしており、仕上げに豆乳を加えるのが特徴です。