

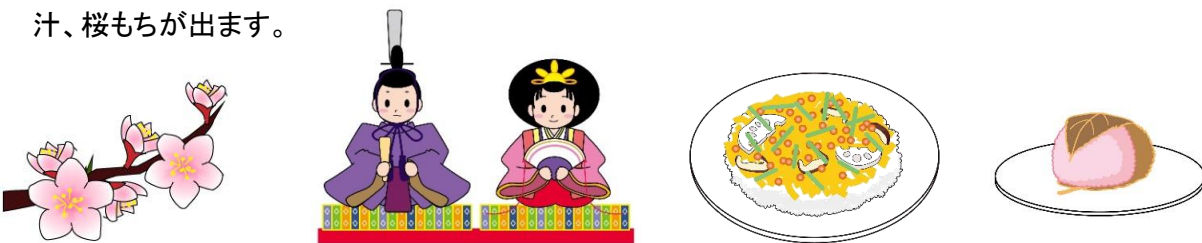
日	よ	牛乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき					栄養価(えいようか)							
			しゅよく 主食	しゅさい・きんさい 主菜・副菜	デザート	ちにく・ほね 血・肉・骨をつくる		おも からがちよし ととの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	
						たんぱく質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	そのた 他の野菜 果物	たんすい 炭水化物	しつ 脂質							
1	水	○	ごはん	3色豆の卵焼き じゃがいもの金平 なめこのみそ汁	でこぼん	たまご とり まめ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう さやいんげん こまつな	だいこん ねぎ なめこ でこぼん	こめ むぎ じゃがいも さ とう	あぶら ごま	634	25.3	18.2	335	3.1	2.5	
2	木	○	ひなまつり献立 ちらし寿司	宝袋の含め煮 花ふのすまし汁	桜もち	あぶらあげ だ いす たまご でんぶ ふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほう れんそう	かんぴょう ごぼう たけのこ だいこん ねぎ れんこん	こめ さとう さ くらもち	ごま	622	23.6	18.5	363	2.8	2.4	
3	金	○	黒糖パン	鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ	グレープ フルーツ	とりく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	しょうが ねぎ に んにく りんご キヤベ ツ きゅうり コーン もやし はくさい グ レープフルーツ	パン じゃがい も でんぶん さとう	あぶら ごま	603	28.4	19.2	344	2.1	2.8	
6	月	○	中華丼	わかめスープ 小魚大豆	りんご	えび ぶたにく いか うずらの たまご ベーコ ン だいす	ぎゅうにゅう にほし あおのり	にんじん ちん げんさい こま つな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ はくさい い たけのこ コーン もやし ねぎ りんご きくらげ	こめ むぎ んぶん さとう	あぶら ごまあ ぶら	612	27.4	17.6	375	2.6	2.4	
7	火	○	ごはん	さばの豆板醤焼き ごま和え 豚汁	オレンジ	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほう いんげん	にんにく しょうが ねぎ だいこん オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	ごま ねりごま あぶら	642	29.1	19.0	362	3.1	2.2	
8	水	○	ごはん	かつおと根菜の味噌がらめ むらくも汁	きなこナッツ	かつお とり く たまご きな こ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こま つな	ねぎ えのき れんこ ん ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん さといも	ごま あぶら カ シューナッツ	677	28.9	21.3	316	3.1	1.8	
9	木	○	あびこ産野菜の目 ひじきごはん	ししゃもの彩り揚げ のっぺい汁	でこぼん	とりく あぶら あげ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さや いんげん こま つな	だいこん ねぎ ごぼ う でこぼん	こめ むぎ こ むぎこ さとい も でんぶん こんにやく ほ しいたけ	あぶら ごま	658	28.8	22.0	473	3.2	2.8	
10	金	○	ミルメークコーヒー トマト スパゲティー	カルツォーネ(包みピザ) ごまドレサラダ		いか とり く ウィナー	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ	にんじん ビー マン	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム に んにく	スパゲティー さとう	バター あぶら	661	27.8	22.0	435	3.4	3.3	
13	月	○	カツカレー	福神漬け 和風サラダ	オレンジ	ぶたにく かに かま	ぎゅうにゅう 粉チーズ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	636	19.9	18.1	321	1.6	2.6	
14	火	○	ごはん	納豆 じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁	グレープフ ルーツ	ぶたにく あぶ らあげ なまあ げ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな さやいん げん	たまねぎ ほしいた け ごぼう だいこん えのき ねぎ グレ ープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さ とう	あぶら	657	25.7	17.6	373	3.6	2.6	
15	水	○	チキンライス	鮭ポテトグラタン 野菜スープ	ひとくち みかんゼリー	とりく さけ ぶたにく しろ いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん ほう れんそう こま つな	グリーンピース マッ シュルーム たまね ぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こ めこ パンこ ゼリー	あぶら バター	683	26.7	20.1	373	4.6	2.8	
16	木	○	卒業お祝い献立 赤飯	めばるの幽庵焼き コーン入りおひたし 沢煮椀	アイス クリーム	かつおぶし め ばる ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ほう れんそう こま つな さやいん げん	もやし コーン ごぼ う たけのこ ねぎ	こめ もちごめ アイスクリーム	ごま	693	28.2	25.4	412	1.8	2.1	
※食材入荷等の状況により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。											今月の平均		648	26.6	19.9	374	3.1	2.5
太字下線は、11月の残菜0月間で1ヶ月残菜0を達成した4年2組のリクエストメニューです。											文部科学省基準 (中学年)		640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

## 3月3日(金)はひなまつり

ひなまつり(桃の節句)は、紙の人形を流して厄払いとする中国の行事と、日本の帰属の曲水の宴(曲がりくねった流水のほとりに座り、水に浮かべた盃が通り過ぎる前に歌を詠む)が結びついたといわれています。

ひな壇に雛人形を飾るようになったのは江戸時代からで、桃の花を飾るのは、桃が悪魔を打ち払う神聖な木と考えられていたためだそうです。

給食では1日早く、3月2日にひなまつり献立として、ちらしずしと春らしい花ふのに入ったすまし汁、桜もちが出ます。



## 保護者の皆様へ

今年度の給食は16日(木)で終わりになります。1年間、給食当番の白衣の洗濯やつくりなどご協力ありがとうございました。

来年度2年生以上の給食は4月10日(月)から始まる予定です。

