

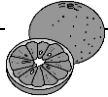




3月4日(月)

～ 3月10日(日)






予約票提出: 2月8日(木) 2時間目の休み時間まで

4 (月)	●ちらし寿司(ひな祭り3/3) ▲鶏肉の甘辛焼き ■小松菜のからし和え ◆花麩入りすまし汁 ▼桃ゼリー ○牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 23.5g】 【食塩相当量 3.6g】 ●米 酢 砂糖 塩 かんぴょう たけのこ にんじん 干しいたけ 油揚げ 酒 しょうゆ みりん きぬさや れんこん ▲とり肉 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 赤みそ ■こまつな えのきたけ(ほぐし) もやし にんじん しょうゆ みりん からし ◆卵 みずな にんじん ゆばふ 干しいたけ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼ももゼリー ○牛乳		
5 (火)	●ピザトースト ▲わかさぎフリッター ■昆布サラダ ◆クリームコーンスープ ▼黒糖アーモンド ○牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 31.4g】 【脂質 41.1g】 【食塩相当量 3.3g】 ●食パン ベーコン たまねぎ コーン 赤ピーマン ピザソース こしょう チーズ バジル ▲わかさぎフリッター 油 ■昆布 しょうゆ みりん チンゲンサイ にんじん キャベツ サラダ油 ごま油 レモン果汁 酢 きび砂糖 塩 こしょう ごま ◆ベーコン クリームコーン コーン たまねぎ にんじん パセリ 牛乳 いんげん豆 コンソメ 塩 こしょう バター 米粉 ▼アーモンド 黒砂糖 塩 でんぶん ○牛乳		
6 (水)	●五穀ごはん ▲さけのみそチーズ焼き ■茎わかめの和え物 ◆みそ汁 ▼清見オレンジ(トピオオレンジの交配種) ○牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 812kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 27.8g】 【食塩相当量 2.8g】 ●米 五穀米 ▲さけ 酒 たまねぎ マヨネーズ 白みそ チーズ ■キャベツ にんじん きくらげ きわかめ 酢 サラダ油 しょうゆ 三温糖 塩 こしょう ◆じゃがいも こまつな 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼きよみオレンジ ○牛乳		
7 (木)	●セルフオムライス ▲こぎつねビーンズサラダ ■かぶの米粉シチュー ◆豆乳プリン ▼牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 821kcal】 【蛋白質 29.1g】 【脂質 29.0g】 【食塩相当量 2.8g】 ●米 麦 バター 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース ケチャップ こしょう サラダ油 薄焼き卵 ケチャップ ▲油揚げ キャベツ こまつな にんじん 青大豆 いんげん豆 しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 みりん 塩 ■ワイン ベーコン サラダ油 にんじん たまねぎ じゃがいも 牛乳 スキムミルク 豆乳 しめじ かぶ コンソメ 鶏スープ 米粉 塩 こしょう チーズ ◆豆乳プリン ▼牛乳		
8 (金)	●ごはん ▲和風ハンバーグおろしソース ■キャベツの昆布和え ◆みそ汁 ▼オレンジ ○牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 802kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 22.4g】 【食塩相当量 3.1g】 ●米 麦 ▲豚肉 とり肉 たまねぎ パン粉 牛乳 タイム ナツメグ 塩 こしょう 卵 大根 しょうゆ みりん 三温糖 レモン果汁 えのきたけ しめじ 万能ねぎ ■キャベツ にんじん こまつな 塩こんぶ ◆じゃがいも わかめ たまねぎ こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳		

3月11日(月)

～ 3月17日(日)


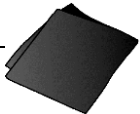
予約票提出: 2月8日(木) 2時間目の休み時間まで

11 (月)	●ごはん ▲さばの味噌煮 ■ほうれん草のきのこ和え ◆かきたまうどん汁 ▼でこぼん(清見オレンジの交配種) ○牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 30.2g】 【脂質 27.4g】 【食塩相当量 3.4g】 ●米 麦 ▲さば 赤みそ 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん しょうが 梅干し ながねぎ でんぶん ■ほうれん草 にんじん もやし ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ みりん ◆卵 こまつな にんじん たまねぎ きくらげ ひやむぎ わかめ しょうゆ 塩 でんぶん かつおぶし ▼デコポン ○牛乳		
12 (火)	●黒糖パン ▲ウインナー入りポトフ ■こんにやくサラダ ◆チーズ入りさつまいもケーキ ▼牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 821kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 26.6g】 【食塩相当量 2.9g】 ●黒糖パン ▲牛肉 豚肉 ウインナー キャベツ じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー サラダ油 にんにく ワイン 塩 コンソメ こしょう こまつな ■海藻 キャベツ にんじん こまつな こんにやく サラダ油 ごま油 レモン果汁 しょうゆ 塩 砂糖 煎りごま ◆ホットケーキミックス 三温糖 豆乳 スキムミルク バニラエッセンス さつまいも チーズ ▼牛乳		
13 (水)	 第77回 卒業証書授与式 (給食の実施はありません)		
14 (木)	●ポークハヤシライス ▲たまごとキャベツのサラダ ■のり塩大豆 ◆清見オレンジ(トピオオレンジの交配種) ▼牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 881kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 29.4g】 【食塩相当量 2.9g】 ●米 麦 豚肉 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト缶 トマトピューレー ハヤシルー デミグラスソース ワイン サラダ油 おろしにんにく おろししょうが 生クリーム ▲キャベツ こまつな にんじん 卵焼き おろしにんにく おろししょうが サラダ油 砂糖 塩 こしょう ■大豆 でんぶん 油 塩 こしょう あおのり ◆きよみオレンジ ▼牛乳		
15 (金)	●キムチチャーハン ▲ごまドレッシングサラダ ■具だくさん春雨スープ ◆シュガーカシューナッツ ▼牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 28.3g】 【食塩相当量 3.1g】 ●米 麦 サラダ油 豚肉 なたしょうが にんじん ながねぎ キムチ 煎りごま グリンピース こしょう しょうゆ 塩 豚鶏スープ ごま油 ▲キャベツ にんじん コーン 酢 ごま油 練りごま 塩 しょうゆ 三温糖 煎りごま すりごま ■豚肉 いか サラダ油 しょうが たまねぎ にんじん きくらげ 春雨 白菜 ながねぎ こまつな 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酒 ごま油 ◆カシューナッツ 砂糖 塩 でんぶん ▼牛乳		

3月18日(月)

～ 3月24日(日)

予約票提出: 2月22日(木) 2時間目の休み時間まで

18 (月)	●ごはん ▲たらとポテトのグラタン ■春雨サラダ ◆ミネストローネ ▼でこぼん(清見オレンジの交配種) ○牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 819kcal】 【蛋白質 28.8g】 【脂質 19.4g】 【食塩相当量 1.8g】 ●米 麦 ▲じゃがいも ベーコン たら たまねぎ にんじん こまつな 花豆 塩 こしょう コンソメ 白ワイン サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ パン粉 ■はるさめ にんじん もやし こまつな きくらげ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 中華スープの素 こしょう からし ◆ウインナー サラダ油 キャベツ マカロニ たまねぎ にんじん ひよこまめ にんにく バター ケチャップ トマト コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ▼デコポン ○牛乳		
19 (火)	●わかめごはん ▲鶏肉のから揚げ ■ひじきの海苔和え ◆大根と油揚げの味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳		給食 弁当
	【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 31.4g】 【脂質 23.7g】 【食塩相当量 2.2g】 ●米 麦 わかめ ▲とり肉 おろししょうが おろしにんにく 酢 酒 しょうゆ でんぶん 小麦粉 油 ■こまつな キャベツ にんじん ひじき しょうゆ みりん 酒 のり ◆だいこん 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳		

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%