

日曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g
1 火	♥わかめごはん ♥いかのかりんとうあげ やさいのふくめに かきたまじる はるか ぎゅうにゅう	わかめ いか とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ ほしいたけ こんにやく さやいんげん ながねぎ あおねぎ はるか	しちぶつきまい ごま でんぶん あぶら さんおんとう じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおぶし うすくちしょうゆ しお	626	27.9	19.5	2.7
2 水	わふうたらこスパゲティ ♥コーンポタージュ ♥チョコレートマフィン ぎゅうにゅう	ベーコン たらこ ぎゅうにゅう とうふ はなまめ なまクリーム とうふ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく クリームコーン コーン パセリ	スパゲティ オリーブゆ じゃがいも サラダあぶら パター さとう チョコレート メープル シロップ こむぎこ	しょうゆ しお こしょう しろワイン とりスープ ベーキングパウダー ココア	639	22.5	23.2	2.4
3 木	ごもくずし いなだフライ ごまあえ ♥すまし汁 ひなあられ ぎゅうにゅう	とりにく いなだ とうにゅう ささみ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ かんびょう たけのこ コーン えだまめ おろししょうが こまつな もやし えのきたけ あおねぎ	こめ さとう さんおんとう こむぎこ パンこ あぶら ごま ぶ ひなあられ	すしお みりん さけ しょうゆ かつおぶし うすくちしょうゆ	626	26.3	20.6	2.6
4 金	ごはん ♥ごぼうハンバーグ ♥のりずあえ ごまじたてのとんじる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい とうふ とうにゅう あかみそ のり とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう こまつな もやし にんにく だいこん ながねぎ あおねぎ きよみオレンジ	こめ しちぶつきまい サラダ あぶら パンこ でんぶん さんおんとう ごま じゃがいも	オイスターソース しお こしょう ナツメグ ケチャップ ちゅうのうソース あかワイン すししょうゆ かつおぶし	573	26.2	15.5	1.8
7 月	ごはん ♥さばのみそに からしあえ やさいのわふうスープ はるか ぎゅうにゅう	さば あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし かぶ たまねぎ あおねぎ はるか	こめ しちぶつきまい さんおんとう さとう じゃがいも	さけ みりん しょうゆ マスタード かつおぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	584	21.3	20.3	2.1
8 火	ごはん じゃこペーふりかけ ♥にくじゃが みそしる ♥りんご ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ベーコン あおのり ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろしにんにく たまねぎ にんじん こんにやく ほしいたけ さやいんげん きりほしだいこん ながねぎ こまつな えのきたけ りんご	こめ しちぶつきまい サラダ あぶら ごま じゃがいも さんおんとう	こしょう かつおぶし しょうゆ さけ みりん	605	22.3	15.5	2.3
9 水	♥カレーうどん ♥しおむすび わかさぎフリッター だいこんときゅうりのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ きゅうり だいこん	うどん こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお カレーこ カレールウ す	599	20.5	20.9	2.6
10 木	なめし ごもくとうふ ♥たまごスープ ♥ココアアーモンド ぎゅうにゅう	とうふ ミートボール ハム ほたてが い たまご わかめ きなこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが ながねぎ	しちぶつきまい ごま サラダ あぶら でんぶん ごまあぶら アーモンド さとう	なめしのもと とりスープ うすくちしょうゆ しょうゆ さけ しお こしょう ココア	667	29.8	26.2	2.7
11 金	ごはん しろみぎかなフライ あおなのちゅうかあえ みそしる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ほつけひらき とうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん はくさい だいこん あおねぎ きよみオレンジ	こめ しちぶつきまい こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ちゅうのうソース うすくちしょうゆ す かつおぶし	607	26.5	19.8	2.4
14 月	はいがパン ♥マカロニグラタン ♥かいそうサラダ コーンスープ はるか ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう はなまめ チーズ かいそう ミックス ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン クリーム コーン あおねぎ はるか	はいがパン マカロニ パター こめこ パンこ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ でんぶん	しお こしょう とりスープ うすくちしょうゆ しょうゆ さけ うすくちしょうゆ	660	24.0	22.1	3.4
15 火	せきはん ♥てりやきチキン ごまずあえ ♥さつまいもじる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ささげ とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん ながねぎ あおねぎ きよみオレンジ	こめ もちこめ ごま さんおんとう はちみつ さとう さつまいも	しお しょうゆ さけ みりん す かつおぶし	599	26.8	15.0	2.6
16 水	♥カレーライス ひたしあおまめ ♥あじさいフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あおだいたい ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト アセロラジュース ぶどうジュース オレンジジュース みかん りんごかん	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう クールゼリー	とりスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース カレーこ ターメリック ガラムマサラ パプリカ マサラマイルド す	646	18.9	15.8	1.5
今月の目標		いちねんかん はんせい 一年間の反省をしよう			中学年平均	619	24.4	19.5	2.4

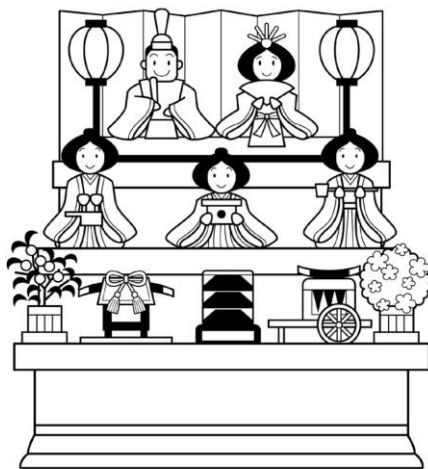
☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※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%

3日(木)は、ひなまつりの献立です。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

3月の献立も6年生のリクエスト料理をとりいれています。♥がついている料理がリクエスト料理です。また15日(火)は卒業をお祝いする赤飯の献立です。

