

献立名	主に肉類の調理による献立			主に魚介類による献立			調理法・だし	アレルギー	栄養価の目安
	1階 登・登校前	2階 牛乳・ウイ 加糖	3階 緑色野菜	4階 その日の 昼食・昼食	5階 緑豆・いちも 豆類	6階 油類			
2日(月) ピーカシュー 海鮮サラダ	牛肉		トマト	きねぎ にんにく	にんにく	ピーカシュー	カツカツ	632 170 24.0 94.0 1.9	★ 1年を振り返ろう ★ 今のクラスで食べる給食は、振り返りですか？ね。1年間をふりかえりながら、みんなで楽しく給食を食べよう。

3/31のな祭りのメニュー										
3日(水) 五目ごはん 牛乳 庭の産ごうひ焼き きわめのみんむら おぼい物 ひなめられ	鶏肉 揚げ 産ごうひ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんにく いんげん	ごぼう しいたけ	米 雑化米 さとう	油	焼酎(ごん)・ウスター みりん しょうゆ 酒 酒 塩こしょう 酒 みりん しょうゆ 酒 かつお・醤油(だし) しょうゆ	635 635 432 169 83.5 30	★ ひな祭り ★ ひなまつりは、子供たちの健やかな成長を願う、昔から続いている行事です。ひなまつりに食べられる「ひなめられ」や「ひしもち」の造りは雑菜的に白・緑・ピンクの3色です。これは、 explanations of white, green, and pink colors of the Hina Matsuri.	★ 食への物を大切に ★ みなさんが食べている食への物は「いのち」のあるものです。食への物を大切に「いただきます」と「ごちそうさま」をいって、感謝して食べよう。
4日(木) ゆで野菜のひき肉あんかけ(野菜) ゆで野菜のひき肉あんかけ(肉あん) だご汁	生肉 豚肉 鶏肉 鶏肉 豚肉 揚げみそ	牛乳	チンゲン菜 にんにく	白菜 せやし にんにく しょうが ごぼう だいこん 白菜 白菜	菜 雑化米 麦 さとう かたくり粉 めん(苜蓿)		しょうゆ オリーブオイル(かき) しょうゆ 醤油 にぼし(だし)	634 25.3 19.2 95.5 2.6	★ 食への物を大切に ★ みなさんが食べている食への物は「いのち」のあるものです。食への物を大切に「いただきます」と「ごちそうさま」をいって、感謝して食べよう。	

中学3年生最後の給食										
5日(金) ごはん 牛乳 鶏のから揚げお茶塩まぶし 三色和え さのすまし汁 お祝いミニ大福	鶏肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ピーマン	せやし きねぎ えのき	菜 雑化米 かたくり粉 小麦粉	油	塩 こしょう 抹茶 酒 しょうゆ かつお(だし) 塩 しょうゆ	678 23.4 19.0 107.2 1.9	★ 中学3年生の卒業祝い ★ 中学3年生のみなさん、明日は卒業式です。9年間、食へ続けられた給食も今日で最後です。今までの給食の思い出を振り返りながら、給食時間を通して「いただきます」。	★ ミートパイ ★ 今日の給食はミートパイです。トマト味のソースをパイ生地におで焼きします。給食センターで一つ一つ丁寧に包みまいた。味合わせて食べてください。

中学校卒業式(小学校のみ給食です)										
6日(土) 和風サラダ ポトフ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン	きゅうり だいこん とうもろこし	パイナップル(冷凍・パック)	油	塩 ワサビソース マスタードソース コンソメ 野菜だし 塩 ごま油	502 18.5 23.3 51.5 1.7	★ ミートパイ ★ 今日の給食はミートパイです。トマト味のソースをパイ生地におで焼きします。給食センターで一つ一つ丁寧に包みまいた。味合わせて食べてください。	★ ごはんとおかず ★ かそは、大豆の発酵食品です。かそには栄養がたかく含まれていて、特にごはんと一緒に食べると効果を発揮します。
9日(月) ごはん 牛乳 白身フライ さんむらごぼう 厚揚げのみそ汁	鶏肉 白身フライ(小麦粉・パン粉) 豚肉	牛乳	にんにく いんげん	ごぼう キャベツ きのこ えのき 白ねぎ	菜 雑化米 片栗粉 ごんやく さとう	油	マスタードソース しょうゆ みりん 醤油 にぼし(だし)	634 24.1 19.8 94.4 2.0	★ ごはんとおかず ★ かそは、大豆の発酵食品です。かそには栄養がたかく含まれていて、特にごはんと一緒に食べると効果を発揮します。	★ かつお節 ★ ワラゲに漬かっているかつお節は、世界一のいわしを凍らせて天ぷらで揚げたものです。かつお節で刺身がおすすめです。
10日(火) ソーホー丼 牛乳 チャーシュー いちご	豚肉 豚肉 みそ 牛肉	牛乳	にんにく ピーマン	白ねぎ きのこ しょうが にんにく しいたけ	菜 雑化米 片栗粉 醤油	油	しょうゆ みりん 醤油 しょうゆ コンソメ 野菜だし 塩	595 24.0 17.3 90.9 1.4	★ かつお節 ★ ワラゲに漬かっているかつお節は、世界一のいわしを凍らせて天ぷらで揚げたものです。かつお節で刺身がおすすめです。	★ かつお節 ★ ワラゲに漬かっているかつお節は、世界一のいわしを凍らせて天ぷらで揚げたものです。かつお節で刺身がおすすめです。
11日(水) カレーうどん 牛乳 りんごちゃんサラダ 野菜スープ	豚肉 カムバシー ハム(煮)	牛乳	にんにく トマト	きねぎ とうもろこし	菜 雑化米 麦 さとう	油	カレー 塩 かつお粉 コンソメ 塩 しょうゆ	536 20.4 17.3 81.1 2.1	★ かつお節 ★ ワラゲに漬かっているかつお節は、世界一のいわしを凍らせて天ぷらで揚げたものです。かつお節で刺身がおすすめです。	★ かつお節 ★ ワラゲに漬かっているかつお節は、世界一のいわしを凍らせて天ぷらで揚げたものです。かつお節で刺身がおすすめです。

小学校6年生最後の給食

小学校6年生最後の給食									
12日(木) お祝いミニ大福	鶏肉 大豆	牛乳	にんにく トマト	きねぎ とうもろこし	菜 雑化米 麦 さとう	油	ワサビソース マスタードソース コンソメ 野菜だし 塩 ごま油	661 30.7 24.0 113.5 1.3	★ 6年生の卒業祝い ★ 小学6年生のみなさん、明日は卒業式です。6年間、給食で食べた思い出はどんなものがありますか？中学校でも色々な事に挑戦してください。

