

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう		だし
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
ひなまつりこんだて										
3	月	ちらしずし		いわしの梅煮 わかめのすまし汁 キャベツとちくわの和えもの・ひなあられ	ちくわ たまご 牛乳 いわし 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ひなあられ	しいたけ ごぼう きぬさや にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ	676 825	28.0 33.7	かつお ごんぶ
4	火	麦ごはん		肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 さつまあげ 豚肉 わかめ 厚揚げ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	594 733	21.2 25.3	
5	水	ミルクパン		鶏のスパイシー焼き コンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	パン	にんじん たまねぎ 白菜 大根 きゅうり パセリ キャベツ コーン	652 838	29.9 38.1	
共通メニュー:セレクト給食 鮭のちゃんちゃん焼き or オムレツ										
6	木	麦ごはん		さけのちゃんちゃん焼き ほうれんそうオムレツ 冬野菜のみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 さけ かまぼこ 豆腐 油あげ たまご ツナ	米 麦 バター 砂糖 さといも ごま	たまねぎ キャベツ 白菜 えのき しいたけ ごぼう きゅうり 大根 にんじん	692 643 857 808	29.9 23.0 36.7 28.8	いりこ
中3リクエスト:ぶたキムチごはん										
7	金	豚キムチごはん		春雨スープ バンバンジーサラダ	豚肉 牛乳 鶏ささみ	米 春雨 ごま油	生姜 にんじん キムチ きゅうり もやし 白菜 たまねぎ しいたけ ねぎ	525 638	19.8 23.6	
10	月	麦ごはん		炒り豆腐 海藻サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご グリンピース ひじき 海藻ミックス	米 麦 砂糖 油 ごま	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	596 734	24.2 29.1	
11	火	麦ごはん		塩さば きのこのみそ汁 カミカミサラダ	牛乳 さば 豆腐 大豆 わかめ ロースハム 枝豆	米 麦	たまねぎ にんじん しめじ えのき きゅうり キャベツ	682 842	31.7 38.5	いりこ
都小5・6年リクエスト:ラーメン										
12	水	丸パン		野菜ラーメン ひじきのマリネ	牛乳 焼き豚 ロースハム チーズ ひじき	パン 中華めん ごま ごま油 砂糖 油	キャベツ にんじん もやし ねぎ きゅうり コーン にんにく	575 678	24.9 29.5	
13	木	麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 チキンナゲット グリンピース 豚肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パイン バナナ	775 953	25.3 29.9	
14	金	麦ごはん		元気のでるレバー 汁ビーフン	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉	米 麦 砂糖 アーモンド でんぷん 油 ごま 小麦粉 ビーフン ごま油	にら にんじん 生姜 キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	726 902	28.6 35.2	
17	月	麦ごはん		いわし生姜煮 のっぺい汁 サラたまドレッシングサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ	米 麦 油 さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	627 769	25.8 31.0	いりこ
富小6年リクエスト:ピビンバ										
18	火	ピビンバ		わかめスープ れんこんサラダ	豚肉 たまご 牛乳 豆腐 かまぼこ ツナ わかめ	米 麦 砂糖 ねりごま ごま ごま油	生姜 しいたけ 大豆もやし たけのこ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ れんこん	641 792	26.0 31.8	
ふるさとくまさんデー:阿蘇の味										
19	水	米粉パン		てりやきチキン だご汁 香味和え	牛乳 てりやきチキン 鶏肉 油あげ かつおぶし	米粉パン 小麦粉 白玉粉 さといも	にんじん かぼちゃ ごぼう 大根 白菜 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	622 741	28.4 33.7	いりこ
小6リクエスト:とりのからあげ										
21	金	麦ごはん		鶏の唐揚げ (小2中3) じゃがいものみそ汁 白菜とツナのごまネーズ和え	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ 油あげ ツナ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ごま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 コーン	726 912	27.0 33.6	いりこ

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。
 ※1栄養量は上から鮭のちゃんちゃん焼きをセレクトした場合の小学校、オムレツをセレクトした場合の小学校、鮭のちゃんちゃん焼きをセレクトした場合の中学校、オムレツをセレクトした場合の中学校の順で表示しています。

今月のめあて
 いちねんかん しょくじ
一年間の食事をふいかえろう

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子が見えがえします。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めたリクエスト給食を提供しますので、楽しみにしてください。

今月の苓北産 だいこん

卒業生の皆さんへ
 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!