

日	曜	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
3	月	○	豚肉の生姜焼き丼（ごはん、豚肉と玉ねぎの生姜焼き） なめこの味噌汁 菜花入りサラダ（和風ドレッシング） ひなまつりゼリー	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖 ひなまつりゼリー	なめこ 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ なばな	801	32.0	 行事食(ひなまつり) 3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う日です。給食では、3日にひな壇に飾る菱餅と同じ三色（ピンク・白・緑）になっている「ひなまつりゼリー」を提供します。また、4日に黄色の錦糸かまぼこで彩った華やかな「ちらし寿司」を提供します。春の雰囲気を感じてみてくださいね♪  お祝い献立 もうすぐ卒業を迎える3年生のみなさんへ、給食センターからお祝いの気持ちをこめて、11日に「赤飯」と「お祝いいちごゼリー」をお届けします。 赤飯は、もち米に「小豆」や「ささげ豆」を混ぜて蒸したごはんで、主に日本のめでたい席で食される伝統的な料理です。赤い色は「邪気を払う」とされ、災いを避ける魔除けの意味もあります。ぜひ味わってみてください！  旬の食材を使った献立 ●3日：菜花入りサラダ ●4日：せとか ●19日：でこぼん 
4	火	○	ちらし寿司（刻みのり） 沢煮桜 花型豆腐ハンバーグのおろしソース せとか（生）	油揚げ 凍り豆腐 かまぼこ ほしのり 普通牛乳 鶏肉 豆腐ハンバーグ ※ラッキーにんじん「沢煮桜」※	精白米 三温糖 ごま なたね油 片栗粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん だいこん 根深ねぎ ほうれん草 せとか	785	29.1	
5	水	○	ツイストチーズパン カチャトーラ フライドチキン キャベツとじゃこのソテー	普通牛乳 鶏肉 レンズまめ ベーコン しらす干し	チーズパン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 なたね油 片栗粉 ごま	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶詰ダイス セロリ しょうが キャベツ こまつな	902	49.1	
6	木	○	ごはん ビーフカレー 海藻サラダ（中華ドレッシング） フルーツポンチ	普通牛乳 牛肉 海藻ミックス	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ アップルソース キャベツ きゅうり りんご缶詰 黄桃缶詰	867	25.3	
7	金	○	ホットドッグ（背割りミルクコッペパン、豆腐ウインナーチリソース） ヨーグルトドリンク ポトフ ヤングコーンサラダ（コーンドレッシング）	ヨーグルトドリンク 鶏肉 ベーコン 豆腐ウインナー	ミルクコッペパン じゃがいも なたね油 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ もやし ヤングコーン缶詰	818	36.9	
10	月	○	ごはん オニオンスープ 鶏肉の甘酢あんNEW! ハムと野菜のソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	精白米 マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖	たまねぎ 冷凍ホールコーン キャベツ 冷凍いんげん しょうが にんじん こまつな	830	37.4	
11	火	○	赤飯 祝いなると入りすまし汁 鮭の西京焼き キャベツ炒めのおかか和え（おかか） お祝いいちごゼリー	あずき 普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 なると さけ 白みそ 油揚げ かつお節	精白米 もち米 三温糖 なたね油 ごま お祝いいちごゼリー	えのきたけ だいこん 根深ねぎ にんじん キャベツ こまつな	796	40.5	3年生(一中・四中・サポートルーム)はセレクト給食です 3年生(二中・三中・五中)はセレクト給食です★
12	水	○	担々そばろ丼（ごはん、担々そばろ） 春雨スープ グリーンサラダ（塩中華ドレッシング）	普通牛乳 豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 冷凍蒸し大豆 赤みそ	精白米 なたね油 緑豆 はるさめ ごま油 三温糖 ごま	はくさい 根深ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮缶詰 干しいたけ キャベツ きゅうり 冷凍えだまめ	813	34.1	
13	木	○	フィッシュサンド（柏ミルクパン、めかじきのフライ（ソース）） ミネストローネ 大豆サラダ（イタリアンドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ めかじき 冷凍蒸し大豆	柏ミルクパン 薄力粉 パン粉 なたね油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶詰 もやし	786	44.4	3年生(二中・三中・五中)はセレクト給食です★
14	金	○	ごはん 豚汁 鱈の香味焼き 根菜の煮物	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さわら 鶏肉	精白米 なたね油 さといも こんにゃく ごま油 三温糖	ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ にんにく にんじん ごぼう たけのこ水煮缶詰	790	42.2	
17	月	○	マーブルココア食パン ビーンズスープ かぼちゃクロック ほうれん草入りソテー	普通牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 冷凍蒸し大豆 ウインナー ベーコン	マーブルココアパン なたね油	セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃクロック 冷凍ホールコーン ほうれん草 キャベツ えのきたけ	733	33.1	3年生(二中・三中・五中)はセレクト給食です★
18	火	○	パンプキンパン ABCスープ 鶏肉のマーマレードソースがけ キャベツのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	パンプキンパン マカロニ 三温糖 なたね油	たまねぎ はくさい 冷凍ホールコーン マーマレード しょうが キャベツ にんじん 冷凍いんげん	805	43.7	
19	水	○	豚肉のねぎ塩炒め丼（ごはん、豚肉のねぎ塩炒め） カレー風味スープ でこぼん（生）	普通牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	精白米 じゃがいも なたね油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく もやし えのきたけ 根深ねぎ こねぎ レモン果汁 でこぼん	761	32.2	3年生(二中・三中・五中)はセレクト給食です★
21	金	○	ハンバーガー（横割りミルク丸パン、ハンバーグのデミグラスソース） 豆乳コーンチャウダー えのき入りサラダ（イタリアンドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ハンバーグ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 なたね油 三温糖	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ えのきたけ もやし キャベツ	863	42.3	
24	月	○	豚肉のブルコギ丼（ごはん、豚肉のブルコギ） こんにゃくサラダ（たまねぎドレッシング） りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉 こんにゃく りんごゼリー	たまねぎ にんじん もやし はくさい いらぶなしめじ えのきたけ にんにく キャベツ りんご缶詰	717	22.8	3年生(二中・三中・五中)はセレクト給食です★
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。						月平均	804	36.3	
						学校給食摂取基準	830	27-42	

【3年生を対象とした卒業お祝い給食（セレクト給食）を実施します】
3年生の卒業をお祝いして、主菜と飲み物を選択する「卒業お祝い給食（セレクト給食）」を実施します。お祝い給食当日に食べたい主菜（照り焼きチキン または メンチカツ（ソース））と飲み物（コーヒーミルク または 緑茶 または みかんジュース）を事前を選択しています。
●メニューは、以下のとおりです。
主食：横割りミルク丸パン 飲み物：コーヒーミルク／緑茶／みかんジュース 主菜：照り焼きチキン／メンチカツ（ソース） ※汁物、副菜は、1,2年生と同じものを提供します。



卒業生の皆さんへ

9年間続いた学校給食も、今月で終わりですね。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、卒業後の食生活もより良いものにしてほしいと願っています。



卒業おめでとう
おめでとうございます。