



日	曜	献立名	主な材料			小学校		
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
1	金	スライスコッペパン 白身魚フライ(小袋ソース) キャベツとコーンのソテー ミートボールスープ ひなあられ	牛乳 ほき ウィンナー とり肉 豚肉	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	パン 油 パン粉 バター ひなあられ	654	26.5	22.0
4	月	ごはん ホークカレー ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	741	22.3	23.2
5	火	◆日本味めぐり～兵庫県～◆ セルフかつめし(ごはん・デミカツ) キャベツの塩昆布あえ ばち汁	牛乳 豚肉 とり肉 油揚げ かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん パン粉 油 ごま油 さとう そうめん	674	21.5	18.9
6	水	ミニココアコッペパン みそラーメン ホークしゅうまい(2個) チョレギサラダ	牛乳 豚肉 のり	にんじん もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 油 ごま油 ちゃんぽんめん ドレッシング 小麦粉	651	25.1	23.4
7	木	ごはん とり肉のから揚げ しもつかれ かきたま汁	牛乳 とり肉 大豆 さけ 油揚げ 卵	にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん 油 でん粉 さとう	632	26.1	21.0
8	金	バーガーパン 照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ (小)青りんごゼリー (中)お祝いいちごゼリー	牛乳 とり肉 豚肉 (中)豆乳 生クリーム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし (小)りんご果汁 (中)いちご	パン さとう ドレッシング バター	677	24.5	23.2
11	月	ごはん あじの文化干し焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん 油 さとう じゃがいも	593	25.4	14.7
12	火	ごはん ホイコーロー わかめと卵のスープ オレンジ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ	ごはん 油 さとう	622	25.2	18.1
13	水	スライスコッペパン フルーツクリーム オムレツ チキンワタンスープ	牛乳 卵 とり肉 生クリーム	にんじん こまつな みかん缶 パイナップル もも缶 たまねぎ もやし	パン 油 ワンタン	654	23.0	23.8
14	木	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小2個/中3個) きゅうりともやしのサラダ (小)お祝いいちごゼリー (中)青りんごゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 とり肉 (小)豆乳	にんじん ねぎ もやし きゅうり キャベツ (小)いちご (中)りんご果汁	ごはん 油 ごま油 さとう でん粉 小麦粉	725	25.9	23.8
15	金	卒業式						
18	月	ごはん ハッシュドポーク 和風ツナサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり アセロラ果汁	ごはん 油 ごま油 ドレッシング	686	21.5	21.8
19	火	ごはん コロッケ(小袋ソース) ほうれん草のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	ごはん パン粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	651	20.2	18.9
20	水	春分の日						
21	木	ごはん ドライカレー ほうれん草のスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 とり肉 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき たけのこ さとうづけ みかん缶 パイナップル もも缶	ごはん 油 ごま油 さとう	658	23.1	16.6

※献立は都合により変更になることがあります。  
 ※2月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。  
 【じゃがいも、はくさい、冷凍ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ】  
 ※2、3月分の給食費口座振替日は3月8日です。2カ月分の振替になりますのでご注意ください。  
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。  
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。  
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている  
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

**今月の『日本味めぐり』は  
3月5日(火)兵庫県です。**

兵庫県

## 春休みも 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

### ご卒業 おめでとう ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう  
ございます。みなさんは、これまでの学  
校生活でたくさんのお話を学んできまし  
た。今後、自分自身で食べるものを選ん  
だりつくったりする機会が増えてきます。  
食べることを大切に、元気に充実した  
毎日を送ってください。

### 1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。