



日曜	献立名	主な材料						中学校			
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		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	
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加钙)	緑黄色野菜 (主に加钙)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0	
3月	ごはん とり肉の照焼き しもつかれ じゃがいものみそ汁 ひなまつりゼリー (ももとりんごと豆乳のゼリー)	牛乳	とり肉 大豆 油揚げ さけ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ もも果汁 りんご果汁	ごはん じゃがいも さとう	784	27.7	18.4	
4火	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル (中)チーズ	牛乳	豆腐 豚肉 ハム	牛乳 (中)チーズ	にんじん ほうれんそう	ねぎ だけのこ しいたけ たまねぎ もやし	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	882	36.5	29.3
5水	ミニチョコチップパン パンネミートソース オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳	豚肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース カリフラワー とうもろこし	パン チョコチップ マカロニ	油 ごま ドレッシング	849	29.7	31.4
6木	◆日本味めぐり～高知県～◆ ごはん かつおフライ(小袋ソース) ぐる煮 ならとえのきのスープ	牛乳	かつお 厚揚げ とり肉	牛乳	にんじん なら	だいこん たまねぎ ごぼう えのきだけ	ごはん パン粉 さとう	油	778	29.8	19.3
7金	パンフキンココッパン ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ りんごのさとうづけ もも缶 バイン缶 みかん缶	パン じゃがいも さとう	バター	751	29.4	20.3
10月	ごはん チキンカレー かふうサラダ (小)豆乳パンナコッタ(いちごソースかけ) (中)お祝いいちごケーキ	牛乳	とり肉 ハム (小)豆乳 (中)卵	牛乳 (中)生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし (小)いちご果汁 (中)いちごピューレ	ごはん さとう じゃがいも はるさめ (中)小麦粉	油 ごま油	888	23.6	22.1
11火	卒業式										
12水	ダイスチーズパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳	とり肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ 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	パン さとう	バター ドレッシング	857	34.5	36.6
13木	ごはん さばのみそ煮 小松菜のいそかあえ けんちん汁	牛乳	さば とり肉 豆腐	牛乳 のり	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	油	768	27.6	22.9
14金	ココアココッパン ハムチーズピカタ フレンチサラダ 野菜スープ 県産ヨーグルト	牛乳	卵 ハム とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ	パン	油 ドレッシング	820	28.5	34.4
17月	ごはん ハッシュドポーク 和風ツナサラダ (小)お祝いいちごケーキ (中)豆乳パンナコッタ(いちごソースかけ)	牛乳	豚肉 ツナ (小)卵 (中)豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ しめじ きゅうり たまねぎ グリンピース (小)いちごピューレ (中)いちご果汁	ごはん さとう (小)小麦粉	油 ごま ドレッシング	846	24.1	27.0
18火	ごはん さげの塩焼き ひじきの五目豆 とさんご汁	牛乳	さげ とり肉 豚肉 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	油 バター	812	37.2	19.3
19水	ミルクロールパン ス克蘭ブルエッグ チキンサラダ ミネストローネ	牛乳	卵 ウィンナー とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー トマト缶	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン マカロニ さとう	バター ごま ドレッシング	808	35.4	30.9
20木	春分の日										
21金	ミニ米粉パン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ アセロラゼリー	牛乳	豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん	もやし ねぎ きゅうり はくさい とうもろこし キャベツ たまねぎ アセロラ果汁 しいたけ	米粉 パン ちゃんぽんめん 小麦粉 はるさめ	油 ごま ドレッシング	839	29.0	35.4

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 ※2・3月分の給食費口座振替日は3月10日です。
 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6日(木)高知県です。

高知県

**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ことを学んできました。
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。

**春休みは
家の仕事を
積極的に！**

家庭の仕事は例えば
配せんや食器の片づけ、
ごみ出しなどがあります。
自分にできること
を考え、自分の仕事と
してやってみましょう。

**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。