

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる		
1 (月)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	おでん ひじきサラダ (エッグケアマヨネーズ) (いろいろやさいふりかけ)	じゃがいも こんにやく (エッグケアマヨネーズ)	あつあげ ちくわ	だいこん にんじん さやいんげん キャベツ にんじん とうもろこし (いろいろやさいふりかけ)	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	626 19.9 20.0
2 (火)	 ちゆうか どんぶり	 ぎゆうにゆう	ちゆうかどんぶり ちゆうかごもくスープ	かたくりこ ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ	ガラだし しょうゆ ちゆうかだし しお こしょう さけ ガラだし しょうゆ さけ しお	621 28.7 16.6
3 (水)	 ごもくちらしずし	 ぎゆうにゆう	ごもくちらしずし てまりふのすましじる さんしょくはなゼリー	さとう てまりふ さんしょくはなゼリー	こうやとうふ きざみ のり さくらでんぶ あぶらあげ とうふ	ほししいたけ にんじん さやいんげん にんじん しめじ ねぎ	かつおこんぶだし しお みりん す しょうゆ かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	565 23.2 15.6
4 (木)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	コロッケ (ソース) キャベツのソテー たまねぎのスープ	コロッケ (じゃがいも、あぶら) あぶら	コロッケ(ぶたにく)	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ にんじん さやいん げん	ソース しおこしょう がらだし しお さけ しょうゆ コンソメ	593 18.0 16.1
5 (金)	 はいがごはん (はんりよう)	 ぎゆうにゆう	さけとほうれんそうの わふうパスタ けんちんじる 高リクエスト	スパゲッティ バター さといも	さけ とうふ	ほうれんそう しめじ たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな	しょうゆ かつおだ し しお こしょう かつおこんぶだし しょうゆ みりん	578 27.2 14.2
8 (月)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	リヨネーズポテト とうにゆうチャウダー	じゃがいも オリーブオイル コーンスターチ	ウィンナー とりにく とうにゆう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく とうもろこし パセリ チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお コンソメ コンソメ ガラだし ワイン しお こしょう	615 24.1 15.3
9 (火)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	とりにくのてりやき ほうれんそうのおひたし ごもくみそしる プリン(卵・乳不使用) 小・高リクエスト	さとう かたくりこ さとう ごま プリン	とりにく みそ ぶたにく わかめ	しょうが ほうれんそう しめじ にんじん だいこん たまねぎ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ かつおだし	726 30.2 23.7
10 (水)	 ハヤシライス	 ぎゆうにゆう	ハヤシライス はくさいのサラダ (わふうドレッシング)	じゃがいも あぶら さとう (わふうドレッシング)	ぎゆうにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト かん マッシュルーム はくさい こまつな とうもろこし	ガラだし ワイン ケチャップ ハヤシルウ	683 24.5 23.5

* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

3月3日(水) 行事食

「ひなまつり」

3月3日はひな祭りです。起源は、季節の節目や変わり目に災難や厄から身を守り、よりよい幕開けを願うための節句が始まりとされています。また、「桃」は昔から邪気をはらうとして、縁起が良いとされてきました。このことから、「桃の節句」と呼ばれ女の子の日として親しまれるようになりました。
給食では「ごもくちらし寿司」と「すましじる」をいただきます。
デザートは「三色花ゼリー」がつきます♪



3月12日(金) 世界の料理

韓国 「韓国風すきやき」

韓国風すき焼きは、コチュジャンを入れて少しピリっとした味付けになっています。
お楽しみに♪



3月16日(火) 「卒業のお祝い献立」

3月16日(火)の給食は小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさんの卒業をお祝いして、お赤飯を炊きます。
お赤飯は昔、赤い色は災いを避けると言われていたことから、お祝いの席で食べられてきました。また、鱈は春を告げる祝い魚として、昔から食べられています。



日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
11 (木)			とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお	596 29.0 15.0
			そえやさい	高リクエスト		さやいんげん とうもろこし にんじん	しお	
			ハムとはくさいのスープ		ハム	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ えのき しめじ	ガラだし さけ しょうゆ しお ワイン	
12 (金)			かんこくふうすきやき	さとう ごまあぶら しらたき ごま	ぶたにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ さけ コチュジャン	614 27.8 18.6
			ビーフンのちゅうかサラダ	世界の料理	ビーフン さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	
15 (月)			ハンバーグ (ケチャップ)		ポークチキンハンバーグ		ケチャップ	684 26.1 21.0
			そえやさい	中リクエスト			ブロッコリー とうもろこし	
16 (火)			せきはん	卒業のお祝い献立	もちごめ	あずき	しお	594 27.8 11.4
			さわらのゆずしおこうじやき		さわら	ゆずかじゅう	しおこうじ	
			なのはなとはくさいのごまあえ		ごま さとう	なばな はくさい にんじん	ガラだし みりん しょうゆ	
			すましじる		かたくりこ	とうふ	こまつな はくさい えのき	
17 (水)			とうふのあんかけごはん	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう	かつおだし みりん しょうゆ	638 25.9 13.8
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ わかめ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
			みずようかん	みずようかん	中リクエスト			
18 (木)			にくだんごととはくさいのクリームシチュー		にくだんご	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	ガラだし しお コンソメ ホワイトシチューのもと	590 19.8 16.8
			マリネサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	す しょうゆ しお	
19 (金)			ぶたどん	さとう しらたき	ぶたにく	たまねぎ にんじん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	563 26.2 15.8
			ほうれんそうのみそしる		みそ とうふ わかめ	ほうれんそう ねぎ	かつおだし さけ	
22 (月)			とりとがんものにももの	さとう こんにやく	がんとどき とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	592 23.8 15.6
			きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほしいたけ	す しょうゆ しお	
23 (火)			カレーライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ	カレールー ソース しお ケチャップ	774 28.9 29.6
			コールスロー (ごまドレッシング)	(ごまドレッシング)	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		

☆卒業生リクエストメニュー☆

小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさんに卒業までにもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。いろいろな献立をリクエストしてもらった中から、下記のメニューを選びました。

高等部3年生のみなさんは給食を食べるのもあとわずかですね。友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。

- 小学部・・・鶏肉の照り焼き、ほうれん草のおひたし、みそ汁、プリン
- 中学部・・・ハンバーグ、ようかん(水ようかん)
- 高等部・・・和風パスタ、からあげ、プリン



【給食室からみなさんへ】

この1年間、みなさんからの「いつもおいしいきゅうしょくありがとう」の声が給食室みんなの励みになっていました☆

給食は、みなさんの成長を考えて栄養バランスがととのった献立を考えています。また、行事食や旬の食材、地域の食材などを取り入れてきました。家でも給食で学んだことを思い出し、食生活に生かしましょう。

これからも、しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。

