



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1	木	しゃくしなごはん 	MILK	だいこんのみそしる まくろのたつたあげ みかんヨーグルト こまつなとじゃこのサラダ	あぶらあげ あつあげ まくろ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	しいたけ しゃくしな だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごま	627 27.1
2	金	わかめうどん 	MILK	ちくわのいそべあげ(2) なのはなあえ ひなあられ	ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん なのはな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ	じこなうどん こむぎこ ひなあられ	あぶら	667 26.4
5	月	ココアあげパン 	MILK	マカロニスープ ハンバーグケチャップソース こまつなサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	コッパン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ココア アーモンド	707 26.1
6	火	むぎごはん 	MILK	なめこのみそしる さけのマヨネーズやき さっぱりあえ さつまいものプリン	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな パセリ ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん なめこ ねぎ キャベツ レモン	こめ むぎ パンこ さとう さつまいものプリン	ノンエッグハーフ	643 26.1
7	水	ハムコーンピラフ 	MILK	ミネストローネスープ とりにくのしおからあげ(2) ポテトサラダ	ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	コーン たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マーガリン ノンエッグハーフ	706 24.2
8	木	せきはん ごましお 	MILK	とうふとわかめのみそしる さばのうめこうじやき おひたし さくらもち	あずき とうふ さば あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ もやし	こめ さくらもち	ごま	754 27.9
9	金	むぎごはん 	MILK	ポークカレー わふうサラダ ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	714 24.7
12	月	わかめごはん 	MILK	さつまいもシチュー とりにくのバーベキューソース イタリアンサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ カリフラワー コーン りんご レモン	こめ むぎ こむぎこ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま バター	700 29.7
13	火	メロンパン 	MILK	ポトフスープ フルーツポンチ ポパイチーズオムレツ わかめとツナのあえもの	ウインナー オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり りんご みかん パイン	メロンパン じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま	692 25.4
14	水	むぎごはん 	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる とんかつ パックソース しょうがしょうゆあえ ももヨーグルト	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	701 24.5
15	木	むぎごはん 	MILK	かみなりじる とりにくのからあげ(2) ごまあえ	ぶたにく とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	630 27.3
16	金	しょうゆラーメン 	MILK	ぎょうざ(2) ほうれんそうのナムル	ぶたにく ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	もやし ねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	623 24.9
19	月	むぎごはん 	MILK	ワンタンスープ ぶたキムチいため レモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん)	もやし ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい	こめ むぎ ワンタン さとう レモンゼリー	あぶら ごま	645 22.1
20	火	こどもパン ぜんこう リクエスト 	MILK	クラムチャウダー ハムカツ パックソース はるさめサラダ ミルクレープ	ベーコン あさり ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こどもパン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ はるさめ ミルクレープ	あぶら バター	678 21.4
21	水	しゅんぶんのひ									
22	木	むぎごはん 	MILK	おっきりこみ あじのてりやき いそかあえ	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん しいたけ しめじ はくさい ねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ		607 26.3

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・15回



3月3日は
ひなまつりです。
2日にひなあられをだします!



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



3月20日(火)に、そつぎょう
&しんきゅうおいわいとして
ミルクレープをだします!



自分ができたこと○(できた) △(時々できた) ×(できなかつた)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを 食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③食事は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い食 事は少しだけ食べた	⑨きれいなものでも がんばって食べた	⑩みんなできよく食 べた
○	○	○	○	○

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう!



1年間ありがとうございました

今年度も最終月を迎えました。給食最終日
まで、安全で美味しい給食を提供できるよう、
給食センター職員一同、心を込めて作って
いきます。皆様には給食にご理解とご協力を頂
きまして大変ありがとうございました。

