

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える			
☆今日は「ひなまつり」です。女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。											
3月	ちらしずし	○	油揚げ, 卵	刻みのり	精白米, 強化米, 上白糖	サラダ油	人参, さやいんげん	かんぴょう(乾), 椎茸, れんこん	787	kcal	
	ししゃもの石垣揚げ			ししゃも	薄力粉	サラダ油, ごま			28.3	g	
	ゆで野菜だし醤油			さば節			人参	白菜, もやし	6.4	g	
	すまし汁 みかん			さば節, 豆腐, はんぺん			江戸菜	長葱 みかん			
4月	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				913	kcal	
	さばの香味焼き			さば, 米みそ	上白糖			生姜, にんにく, 長葱	38.8	g	
	じゃがいものきんぴら炒め			豚肉		つきこんにゃく, 上白糖, じゃが芋	サラダ油, 白ごま	人参	ごぼう	6.8	g
	みそ汁			さば節, 厚揚げ, 米みそ	生わかめ			人参, 江戸菜			
☆リクエスト給食! 汁物2位の「たまごスープ」です。											
7月	麻婆丼	○	豚肉, 米みそ, さば節, 豆腐		精白米, 大麦, 強化米, 上白糖, 片栗粉	サラダ油, ごま油	人参, にら	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 椎茸, たけのこ	907	kcal	
	春雨の炒め物			豚肉		上白糖, 緑豆春雨	サラダ油, 白ごま, ごま油	人参, チンゲンツァイ	生姜, たけのこ, 椎茸	39.2	g
	たまごスープ			さば節, 卵	生わかめ	片栗粉		人参	長葱	6.3	g
	せとかみかん								せとかみかん		
☆リクエスト給食! 主菜1位の「照り焼きチキンバーガー」です。											
8月	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉		丸パン, 上白糖, 片栗粉	マーガリン, サラダ油		生姜, キャベツ	855	kcal	
	パスタと野菜のスープ			いんげんまめ		マカロニ	サラダ油	人参	玉葱, 白菜	33.2	g
	フルーツのヨーグルト添え				ヨーグルト				蜜柑缶, りんご缶, 桃缶	6.1	g
9月	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				783	kcal	
	魚の野菜あんかけ			ホキ, さば節		片栗粉	サラダ油	人参, 江戸菜	生姜, 白菜, しめじ	31.0	g
	粉ふきいも					じゃがいも					
	みそ汁			さば節, 油揚げ, 米みそ	生わかめ			江戸菜	大根	5.5	g
10月	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				751	kcal	
	和風きのこハンバーグ			豚ひき肉, 卵, さば節	干ひじき	パン粉, 上白糖, 片栗粉	サラダ油		玉葱, 大根, しめじ, えのきたけ, 長葱	28.0	g
	ゆで野菜辛子醤油			さば節				江戸菜	白菜, もやし	6.3	g
	キャベツのスープ			ベーコン卵無				人参	玉葱, キャベツ		
☆リクエスト給食! デザート1位の「白玉ポンチ」です。											
11月	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉	粉チーズ	スパゲティ, 薄力粉	サラダ油	人参, トマト缶詰	にんにく, 玉葱	902	kcal	
	ブロッコリー入りゆで野菜					上白糖	サラダ油	人参, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, 玉葱	29.8	g
	白玉ポンチ					上白糖, 白玉			温州蜜柑缶, りんご缶, 桃缶, ぶどう缶	8.0	g
☆リクエスト給食! 主食2位の「キムチ炒飯」です。											
14月	キムチ炒飯	○	豚肉		精白米, 大麦, 強化米	サラダ油, 白ごま	人参, ピーマン	生姜, にんにく, はくさい(キムチ漬け)	829	kcal	
	江戸菜とひじきのナムル				干ひじき		サラダ油, ごま油, 白ごま	江戸菜, 人参	もやし, にんにく	27.8	g
	卵入りコーンスープ			豚肉, 卵		じゃがいも, 片栗粉		人参, 江戸菜	玉葱, ホルモン	7.9	g
	みかん								みかん		
☆リクエスト給食! 主食1位の「揚げパン」です。											
15月	きなこ揚げパン	○	きな粉		ミルクパン, グラニュー糖	サラダ油			815	kcal	
	ツナ入りにんじんサラダ			ツナ水煮		上白糖	サラダ油	人参	もやし, キャベツ, 玉葱	35.2	g
	わんたんスープ			豚肉, 鶏ももひき肉		乾燥ワタンの皮	ごま油	人参	キャベツ, もやし, 長葱	7.4	g
16月	カレーライス	○	豚肉		精白米, 大麦, 強化米, じゃが芋, 薄力粉	サラダ油, パター	人参	にんにく, 生姜, 玉葱, グリンピース	857	kcal	
	ゆで野菜ごまかけ			さば節	ちりめんじゃこ		白ごま	江戸菜	白菜, もやし	26.1	g
	いちご								いちご	6.6	g
☆3年生最後の給食です。卒業お祝い献立です。											
17月	赤飯	○	大納言		精白米, もち米, 強化米	黒ごま			848	kcal	
	ぶりの照り焼き			本ぶり		上白糖, 片栗粉			生姜	29.8	g
	海藻入りゆで野菜				くきわかめ	上白糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, もやし	10.4	g
	けんちん汁			さば節, 豆腐		じゃがいも	サラダ油, ごま油	人参	ごぼう, しめじ, 大根, 長葱		



2 2 火	ごはん			精白米, 大麦, 強化米						
	コロッケ	豚ひき肉, うずら卵, 卵	スキム乳, 牛乳	じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	サラダ油	人参	玉葱	903 kcal		
	キャベツのソテー				サラダ油, 白ごま	青ピーマン, 人参	キャベツ	29.2 g		
	みそ汁	さば節, 油揚げ, 米みそ				江戸菜	白菜, 長葱	7.1 g		
2 3 水	ごはん			精白米, 大麦						
	魚と野菜の五色あえ	シルバー, 大豆		片栗粉, さつま芋, 上白糖	サラダ油	人参, さやいんげん	生姜	909 kcal		
	みそ汁	さば節, 油揚げ, 米みそ				江戸菜	切干しだいこん, 長葱	34.1 g		
	せとかみかん						せとかみかん	7.5 g		
☆今年度最後の給食です。1年間ありがとうございました。										
2 4 木	ピラフ			精白米, 大麦, 強化米	サラダ油, バター	人参	玉葱, ホルコン, グリンピース	789 kcal		
	スパニッシュオムレツ	ベ-コン卵無, 卵	牛乳, 粉チーズ	じゃがいも, 上白糖	オリーブ油	人参, 江戸菜	にんにく, 玉葱	26.5 g		
	豆腐とわかめのスープ	木綿豆腐	生わかめ			人参	長葱	4.9 g		

※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
845kcal	31.7g	6.7g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

1年間、ありがとうございました

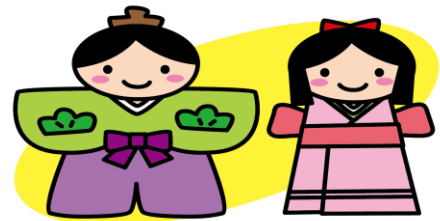
コロナ渦ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。「おいしかったです！」という声を聞くと、とても嬉しかったです。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。来年度も、安心・安全な給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業・・・本校との給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。これからも、食を大切に、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、菱形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。他にも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部を紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



