

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ タッカルビ ひじきとコーンのいために	ーひなまつりこんだてー ちらしずし 「ごはん ちらしずしのぐ 牛乳 かきたまじる さわらのさいきょうやき ひながし	ごはん 牛乳 ひめじおでん じゃことだいずのかきあげ にびたし	□□コモコ 「ごはん □□コモコ(ハンバーグ) 「ポイルやさい 牛乳 ビーフンスープ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> えのきたけ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="radio"/> とりにく <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> いら <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> にんにく <input checked="" type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="radio"/> ひじき <input checked="" type="radio"/> とうもろこし <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> やきがた <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input checked="" type="radio"/> れんこん <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> たまご <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> えのきたけ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> さわら <input checked="" type="radio"/> しろみそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ひながし	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> だいこん <input checked="" type="radio"/> こんにやく <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> だいず <input checked="" type="radio"/> かえりちりめん <input checked="" type="radio"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> こまつな <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> とりとんバーグ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ビーフン <input checked="" type="radio"/> あつあげ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら
	3月6日(金)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)
こんだて	せきはん(ごましお) 牛乳 すましじる しるみさかなのゆずソース りっちゃんのサラダ とうにゅうプリンタルト[中学校のみ]	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが あつやきたまご はくさいとあぶらあげのもの	くろざとうパン 牛乳 コンソメスープ とりにくのスパイスやき コロコロサラダ	ごはん 牛乳 サンラータン あげぎょうざ にんじんシリシリ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> アルファかまい(もちごめ) <input type="checkbox"/> アルファかまい(うるちまい) <input checked="" type="radio"/> あずき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> かまぼこ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> えのきたけ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input checked="" type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> きゅうり <input checked="" type="radio"/> とうもろこし <input checked="" type="radio"/> チキンハム <input checked="" type="radio"/> しおこんぶ <input checked="" type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とうにゅうプリンタルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> こんにやく <input checked="" type="radio"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> あつやきたまご <input checked="" type="radio"/> はくさい <input checked="" type="radio"/> こまつな <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> エリンギ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> セロリ <input checked="" type="radio"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> しろワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> きゅうり <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> たまご <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> たけのこ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> チンゲンサイ <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="radio"/> ぎょうざ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> もやし <input checked="" type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

	3月12日(木)	3月13日(金)	3月16日(月)	3月17日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんこのスープ ちりめんいりに やきビーフン	ごはん 牛乳 みそしる ぶたにくのしょうがいため はるさめのごますあえ	ごはん 牛乳 ポークビーンズ シューマイ ほうれんそうのごますあえ	パン 牛乳 コーンスープ ドライカレー ポイルサラダ かんきつドレッシング
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> とりつくね <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし)	<input type="radio"/> ぶたにく あかワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="triangle-up"/> コーンペースト とうもろこし とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ バター 牛乳 こめこ チキンスープ コンソメ しお こしょう
	<input type="radio"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ せいしゆ	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが せいしゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> だいず しょうが にんにく あかワインふうちょうみりょう コンソメ カレーこ トマトケチャップ ウスターソース さとう コーンスターチ サラダあぶら しお こしょう
<input type="checkbox"/> ビーフン <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ オイスターソース さとう ちゅうかスープのもと しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま こめず うすくちしょうゆ さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう しお うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず しょうが にんにく あかワインふうちょうみりょう コンソメ カレーこ トマトケチャップ ウスターソース さとう コーンスターチ サラダあぶら しお こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん しお	
			<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら

	3月18日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 ばちじる とりにくのくろすあん わけぎのみそあえ とうにゅうプリンタルト[小学校のみ]
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)
	<input type="radio"/> とりにく せいしゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ビーマン くろす さとう
	<input type="radio"/> せんざりかまぼこ <input type="triangle-up"/> わけぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ しお <input type="radio"/> しろみそ <input type="checkbox"/> さとう こめず みりん <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう うすくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> とうにゅうプリンタルト

3月平均 栄養量 (小学校4年生)		
エネルギー	617kcal	
たんぱく質	24.8g	
脂質	27.2%	
カルシウム	337mg	
鉄	2.7mg	
ビタミン	A	237μgRAE
	B1	0.38mg
	B2	0.50mg
	C	23mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	5.2g	
マグネシウム	80mg	
亜鉛	2.9mg	

3月3日 ひな祭り



「桃の節句」ともいわれ、ひな人形を飾って女の子の健全な成長と幸せを願い、お祝します。

ひし餅やひなあられに使われるピンク・白・緑の3色はそれぞれ、桃の花(ピンク)・雪の大地(白)・木々の芽吹き(緑)を表しています。春の訪れを心待ちにし、子ども達の健康を願う気持ちが込められた大切な行事です。

給食では、3日(火)にちらし寿司とひながしが登場します。お楽しみに!

おめでたい日の赤飯



もち米と小豆を蒸した赤飯は、昔からお祝いの時に食べられてきました。

給食では卒業のお祝いとして、6日(金)を赤飯の献立にしています。

中学3年生のみなさんは、9年間食べた給食ともお別れですね。最後までしっかり食べて、元気に過ごしてくださいね。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: