

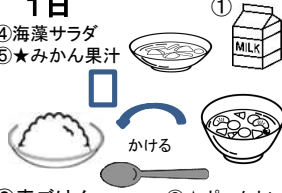



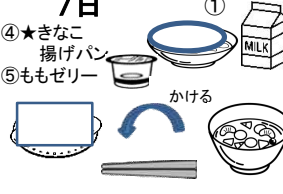
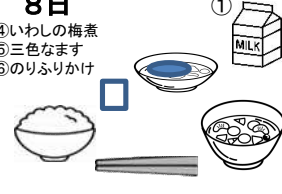









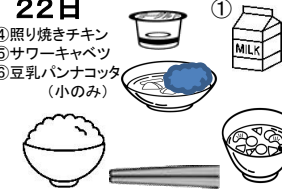




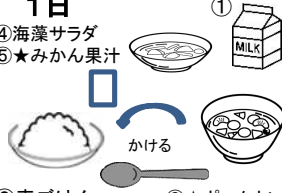



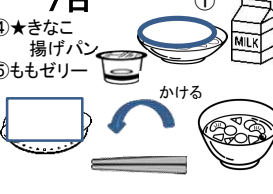



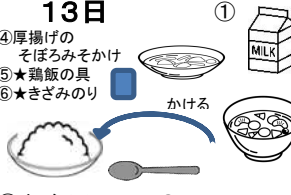
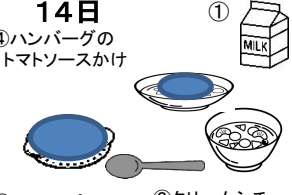
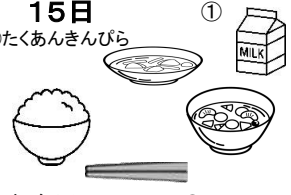

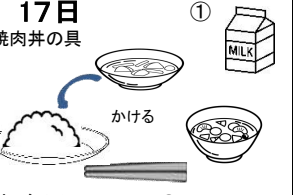
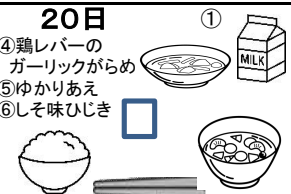






	月	火	水	木	金
献立	<p>3月分の給食費の引き落としは、ありません。</p> 	<p>御卒業おめでとうございます。 ★は、中学3年生のアンコール献立です。 楽しい給食時間を過ごしてくださいね。</p> 	<p>1日</p> <p>④海藻サラダ ⑤★みかん果汁</p>  <p>②麦ごはん ③★ポークカレー</p>	<p>2日</p> <p>④メンチカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース</p>  <p>②バーガーパン ③野菜のスープ煮</p>	<p>3日</p> <p>④ちらし寿司の具 ⑤ひなあられ</p>  <p>②すしめし ③青のり汁</p>
			<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 735 kcal 中 901 kcal 小 25.2g 中 32.2g</p>	<p>小 647kcal 中 851kcal 小 26.4g 中 34.3g</p>	<p>小 678kcal 中 823kcal 小 24.1g 中 30.2g</p>
献立	<p>6日</p> <p>④きゅうりともやしのナムル</p>  <p>②麦ごはん ③★麻婆豆腐</p>	<p>7日</p> <p>④★きなこ揚げパン ⑤ももゼリー</p>  <p>②★あげめん ③★皿うどんの具</p>	<p>8日</p> <p>④いわしの梅煮 ⑤三色なます ⑥のりふりかけ</p>  <p>②麦ごはん ③豚汁</p>	<p>9日</p> <p>④★フルーツポンチ ⑤★パン粉</p>  <p>②ミルクパン ③★マカロニグラタン風煮</p>	<p>10日</p> <p>④★とり肉の唐揚げ ⑤カリフラワーのレモン和え ⑥★お祝いクレープ</p>  <p>②赤飯 ③わかめスープ</p>
	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 635 kcal 中 782 kcal 小 26.8 g 中 32.9 g</p>	<p>小 634 kcal 中 789kcal 小 25.0g 中 31.0 g</p>	<p>小 667 kcal 中 834 kcal 小 29.0 g 中 37.8g</p>	<p>小 679kcal 中 862kcal 小 26.8g 中 34.1g</p>	<p>小 734 kcal 中 833kcal 小 27.5g 中 30.7g</p>
献立	<p>13日</p> <p>④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤★鶏飯の具 ⑥★きざみのり</p>  <p>②麦ごはん ③★鶏飯のスープ</p>	<p>14日</p> <p>④ハンバーグのトマトソースかけ</p>  <p>②メロンパン ③クリームシチュー</p>	<p>15日</p> <p>④たくあんきんぴら</p>  <p>②麦ごはん ③炒りどり</p>	<p>16日</p> <p>④きびなごのさくさく揚げ ⑤二色なます ⑥マーシャルピンズ</p>  <p>②コッパン ③山菜うどん</p>	<p>17日</p> <p>④焼肉丼の具</p>  <p>②麦ごはん ③けんちん汁</p>
	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 646kcal 中 810 kcal 小 28.9g 中 37.1 g</p>	<p>小 697kcal 中 892 kcal 小 27.1g 中 35.0g</p>	<p>小 663kcal 中 813 kcal 小 26.7g 中 32.5g</p>	<p>小 616 kcal 中 788kcal 小 28.4g 中 36.9g</p>	<p>小 647 kcal 中 809kcal 小 25.8g 中 32.7g</p>
献立	<p>20日</p> <p>④鶏レバーのガーリックがらめ ⑤ゆかりあえ ⑥しそ味ひじき</p>  <p>②麦ごはん ③あさりのみそ汁</p>	<p>21日</p> <p>春分の日</p>  <p>天文観測による春分日が選定され休日とされる日。「昼と夜の長さが等しくなる日」とい</p>	<p>22日</p> <p>④照り焼きチキン ⑤サワーキャベツ ⑥豆乳パンナコッタ(小のみ)</p>  <p>②わかめごはん ③かきたま汁</p>	<p>23日</p> <p>④豆乳パンナコッタ(幼・中のみ)</p>  <p>②ピザコッパン ③コーンチャウダー</p>	<p>3月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 668Kcal 中 830Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 34.0g 脂肪 小 27.6% (エネルギーに対して) 中 26.3%</p> <p>自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。</p> 
	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 637 kcal 中 749 kcal 小 27.4g 中 31.3g</p>	<p>小 663 kcal 中 777kcal 小 25.6 g 中 33.3g</p>	<p>小 714 kcal 中 923 kcal 小 31.7g 中 40.8g</p>		

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金	
<p>献立</p> <p>3月分の給食費の引き落としは、ありません。</p> 		<p>御卒業おめでとうございます。 ★は、中学3年生のアンコール献立です。 楽しい給食時間を過ごしてくださいね。</p> 	<p>1日</p> <p>④海藻サラダ ⑤★みかん果汁</p>  <p>②麦ごはん ③★ポークカレー</p>	<p>2日</p> <p>④メンチカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース</p>  <p>②バーガーパン ③野菜のスープ煮</p>	<p>3日</p> <p>④ちらし寿司の具 ⑤ひなあられ</p>  <p>②すしめし ③青のり汁</p>	
	主に体をつくるものになるもの		①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた	①牛乳 ③とり肉 ウインナー④ぶた肉 とり肉 大豆たんぱく 大豆粉	①牛乳 ③青さのり とろふ 魚そうめん(いとより) ④かまぼこ さつまあげ 生揚げ とり肉 錦糸卵(鶏卵)⑤昆布 青のり	
	主に体の調子を整えるもの		③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ プルーンピューレ ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁 ⑤うんしゅうみかん果汁	③にんじん 玉ねぎ セロリ きゃべつ 大根 枝豆 にんにく ④玉ねぎ ⑤きゃべつ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ	③えのきだけ にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリンピース ⑤トマトパウダー ホウレンソウパウダー ハーブパウダー	
	主に熱や力になるもの		②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④ごま すりごま さとう 油 ごま油 水あめ	②バーガーパン ③じゃがいも ④パン粉 でんぷん さとう 植物油 加工でんぷん ⑥さとう ぶどう果糖液糖	②米 さとう ③魚そうめん(でんぷん さとう 水あめ 植物油) じゃがいも 油 さとう 錦糸卵(さとう 植物油 でんぷん 加工でんぷん)⑤うるち米 さとう でんぷん	
	エネルギー たんぱく質		小 735 kcal 中 901 kcal 小 25.2g 中 32.2g	小 647kcal 中 851kcal 小 26.4g 中 34.3g	小 678kcal 中 823kcal 小 24.1g 中 30.2g	
<p>献立</p>	<p>6日</p> <p>④きゅうりともやしのナムル</p>  <p>②麦ごはん ③★麻婆豆腐</p>	<p>7日</p> <p>④★きなこ揚げパン ⑤ももゼリー</p>  <p>②★あげめん ③★血うどんの具</p>	<p>8日</p> <p>④いわしの梅煮 ⑤三色なます ⑥のりふりかけ</p>  <p>②麦ごはん ③豚汁</p>	<p>9日</p> <p>④★フルーツポンチ ⑤★パン粉</p>  <p>②ミルクパン ③★マカロニグラタン風煮</p>	<p>10日</p> <p>④★とり肉の唐揚げ ⑤カリフラワーのレモン和え ⑥★お祝いクレープ</p>  <p>②赤飯 ③わかめスープ</p>	
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ 牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆 脱脂大豆 赤みそ	①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ いか ④きなこ	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④いわし ⑤のり ひじき粉末 かつお粉末	①牛乳 ③とり肉 えび スキムミルク チーズ	
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン にんにく	③にんじん 玉ねぎ 白菜 テンゲン菜 もやし きくらげ しょうが ⑤もも果汁	③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④しそ抽出液 梅肉 ⑤だいこん きゅうり にんじん	③玉ねぎ にんじん グリンピース ④みかん バイン もも ぶどう果汁	③白菜 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんにく しょうが ⑤カリフラワー レモン果汁 ⑥いちごピューレ いちご果汁
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③さとう ごま油 でんぷん ④ごま油 さとう	②小麦粉 植物油 ③油 ごま油 でんぷん ④コッパン 油 さとう ⑤果糖ぶどう糖 加工でんぷん	②米 麦 強化米 ③里芋 油 ④さとう でんぷん ⑤さとう ⑥白ごま でんぷん 小麦胚芽 黒ごま さとう	②ミルクパン ③マカロニ マーガリン ⑤パン粉 マーガリン④ナタデココ 果糖ぶどう糖 さとう ぶどう糖	②米 もち米 ③ごま ごま油 ④でんぷん 油 ⑤さとう ⑥加工油脂 ぶどう糖果糖 さとう ぶどう糖 麦芽糖 植物油 米粉 水あめ 加工でんぷん
	エネルギー たんぱく質	小 635 kcal 中 782 kcal 小 26.8g 中 32.9g	小 634 kcal 中 789kcal 小 25.0g 中 31.0g	小 667 kcal 中 834 kcal 小 29.0g 中 37.8g	小 679kcal 中 862kcal 小 26.8g 中 34.1g	小 734 kcal 中 833kcal 小 27.5g 中 30.7g
<p>献立</p>	<p>13日</p> <p>④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤★鶏飯の具 ⑥★きざみのり</p>  <p>②麦ごはん ③★鶏飯のスープ</p>	<p>14日</p> <p>④ハンバーグのトマトソースかけ</p>  <p>②メロンパン ③クリームシチュー</p>	<p>15日</p> <p>④たくあんきんぴら</p>  <p>②麦ごはん ③炒りどり</p>	<p>16日</p> <p>④きびごのさくさく揚げ ⑤二色なます ⑥マージナルピズ</p>  <p>②コッパン ③山菜うどん</p>	<p>17日</p> <p>④焼肉丼の具</p>  <p>②麦ごはん ③けんちん汁</p>	
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ④厚揚げ とり肉 麦みそ 脱脂大豆 ⑤とりほぐし(とり肉) 錦糸卵(鶏卵) ⑥のり	①牛乳 ③とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ④ハンバーグ(ぶた肉 とり肉 植物性たんぱく)	①牛乳 ③とり肉 中揚げ ④しらす干し かつおぶし	①牛乳 ③とり肉 油揚げ わかめ さつまあげ ④きびご みそ ⑥大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③さつまあげ とろふ ④牛肉 赤みそ 麦みそ
	主に体の調子を整えるもの	③深ねぎ しょうが ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤とりほぐし(野菜エキス マイタケエキス 玉ねぎ)	③白菜 玉ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー ④ハンバーグ(玉ねぎ) トマトピューレ ダイストマト しめじ 玉ねぎ パセリ にんにく	③たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ たくあん(干し大根)	③にんじん 小松菜 しめじ わらび えのきだけ たけのこ 干しいたけ 深ねぎ ④しょうが ⑤きゅうり にんじん	③こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 深ねぎ 干しいたけ ④きゃべつ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン りんごピューレ
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ④油 さとう でんぷん ⑤とりほぐし(寒天) 油 錦糸卵(さとう 油 でん粉 加工でんぷん)	②メロンパン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン④ハンバーグ(豚脂 果糖ぶどう糖液糖 でんぷん 加工でんぷん) オリーブオイル さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④たくあん(さとう) さとう 油	②コッパン ③うどん ④小麦粉 油 でんぷん さとう コーンフラワー ⑤さとう ⑥食用油脂 さとう ココアパウダー ぶどう糖	②米 麦 強化米 ③里芋 油 ④さとう すりごま ごま油
	エネルギー たんぱく質	小 646kcal 中 810 kcal 小 28.9g 中 37.1g	小 697kcal 中 892 kcal 小 27.1g 中 35.0g	小 663kcal 中 813 kcal 小 26.7g 中 32.5g	小 616 kcal 中 788kcal 小 28.4g 中 36.9g	小 647 kcal 中 809kcal 小 25.8g 中 32.7g
<p>献立</p>	<p>20日</p> <p>④鶏レバーのガーリックがらめ ⑤ゆかりあえ ⑥しそ味ひじき</p>  <p>②麦ごはん ③あさりのみそ汁</p>	<p>21日</p> <p>春分の日</p>  <p>天文観測による春分日が選定され休日とされる日。「昼と夜の長さが等しくなる日」といわれています。</p>	<p>22日</p> <p>④照り焼きチキン ⑤サワーキャベツ ⑥豆乳パンナコッタ(小のみ)</p>  <p>②わかめごはん ③かきたま汁</p>	<p>23日</p> <p>④豆乳パンナコッタ(幼・中のみ)</p>  <p>②ピザコッパン ③コーンチャウダー</p>	<p>3月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 668Kcal 中 830Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 34.0g 脂 肪 小 27.6% 中 26.3% (エネルギーに対して)</p> <p>自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。</p> 	
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③あさり 生揚げ わかめ 麦みそ ④とり肝 みそ ⑥ひじき	①牛乳 ②わかめ かつお節調味料 ③たまご スキムミルク ③とうふ ④とり肉 大豆たんぱく ⑤豆乳クリーム	①牛乳 ②わかめ かつお節調味料 ③たまご スキムミルク ③とうふ ④とり肉 大豆たんぱく ⑤豆乳クリーム	①牛乳 ②ポークフランク(ぶた肉) チーズ ③とり肉 白花豆ペースト スキムミルク 牛乳 ④豆乳クリーム	
	主に体の調子を整えるもの	③きゃべつ にんじん もやし 葉ねぎ ④にんにく にんにく しょうが⑤きゅうり 大根 ゆかり(赤しそ) ⑥しその実	③にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ⑤きゃべつ もやし レモン果汁 ⑥いちご果汁	③にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 ⑤きゃべつ もやし レモン果汁 ⑥いちご果汁	②ピザソース(トマト トマトペースト 玉ねぎ ガーリック) 玉ねぎ パセリ ③玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 にんにく ⑤いちご果汁	
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 果糖ぶどう糖液糖 パーム油 なたね油 ⑥さとう キヌア 水あめ 植物油 寒天	②米 さとう ③じゃがいも でんぷん ④果糖ぶどう糖 さとう ぶどう糖 加工でんぷん ⑤油 さとう ⑥さとう 果糖ぶどう糖液糖 植物油 水あめ でんぷん 加工でんぷん	②米 さとう ③じゃがいも でんぷん ④果糖ぶどう糖 さとう ぶどう糖 加工でんぷん ⑤油 さとう ⑥さとう 果糖ぶどう糖液糖 植物油 水あめ でんぷん 加工でんぷん	②コッパン ポークフランク(でんぷん さとう) ピザソース(オリーブオイル さとう 果糖ぶどう糖液糖)③じゃがいも 油 ④さとう 果糖ぶどう糖液糖 植物油 水あめ でんぷん 加工でんぷん	
	エネルギー たんぱく質	小 637 kcal 中 749 kcal 小 27.4g 中 31.3g	小 663 kcal 中 777kcal 小 25.6g 中 33.3g	小 714 kcal 中 923 kcal 小 31.7g 中 40.8g		

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。