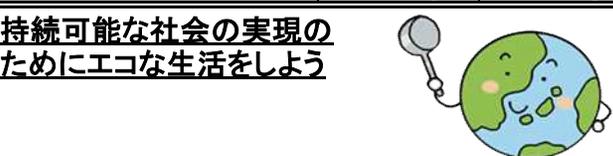


|    | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|----|---|---|--|---|---|
| 献立 | <p>3月</p> <p>ご卒業ご卒園おめでとうございます</p> <p>3月15日・中学校卒業式<br/>(中学校の給食はありません)</p> <p>3月17日・幼稚園卒園式<br/>(幼稚園の給食はありません)</p> <p>3月24日・小学校卒業式<br/>(小学校の給食はありません)</p> <p>★印は、中学3年生からの<br/>アンコール献立です。</p> <p>お楽しみに♡</p> | <p>1日</p> <p>★④メンチかつ<br/>⑤ゆでキャベツ<br/>⑥ケチャップ<br/>⑦中学校のみ<br/>スライスチーズ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②バーガーパン ③ジュリアンスープ</p> | <p>2日</p> <p>④ちらしずしの具<br/>⑤ひなあられ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②酢めし ③うすくず汁</p>                | <p>3日</p> <p>④さっぱりサラダ<br/>⑤ブルーベリージャム</p> <p>① 牛乳</p> <p>②コッペパン ③クラムチャウダー</p>            | <p>4日</p> <p>④野菜のナムル<br/>⑤くろしおふりかけ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ③いりどり</p>   |
|    |   | <p>小 590kcal 中 751kcal<br/>小 21.1g 中 28.1g</p>  | <p>小 681kcal 中 826kcal<br/>小 28.3g 中 34.4g</p>                                     | <p>小 599kcal 中 745kcal<br/>小 28.0g 中 35.6g</p>  | <p>小 670kcal 中 819kcal<br/>小 27.7g 中 33.3g</p>  |
| 献立 | <p>7日</p> <p>④タレつき肉団子2個<br/>⑤サワーキャベツ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ③キムチなべ</p>  | <p>8日</p> <p>⑤サワーポメロ</p> <p>① 牛乳</p> <p>★②きなこ揚げパン ★③揚げチャーめん<br/>★④血うどんの具</p>                                | <p>9日</p> <p>⑤揚げ出し高野豆腐<br/>⑥きざみのり</p> <p>① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ★③鶏飯の具<br/>★④鶏飯のスープ</p> | <p>10日</p> <p>④アーモンド和え</p> <p>① 牛乳</p> <p>②レーズンパン ★③ミートスパゲティ</p>                        | <p>11日</p> <p>★④とりのから揚げ<br/>⑤カリフラワーのレモンあえ<br/>★⑥お祝いクレープ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②赤飯 ③青さと豆腐の<br/>すまし汁</p>   |
|    |   |   |  |   |   |
| 献立 | <p>14日</p> <p>★④フルーツポンチ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ★③ビーンズカレー</p>  | <p>15日</p> <p>④ハンバーグ<br/>⑤ゆでキャベツ<br/>⑥マイネソース</p> <p>① 牛乳</p> <p>②バーガーパン ③ミネストローネ</p>                        | <p>16日</p> <p>④レバーのカレー南蛮<br/>⑤ゆかりあえ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ③田舎汁</p>              | <p>17日</p> <p>④キャベツとコーンのソテー<br/>⑤マーシャルピンズ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②コッペパン ③じゃが芋と大豆のミートソース</p> | <p>18日</p> <p>④チキンライスの具</p> <p>① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ③ポトフ</p>   |
|    |   |   |  |   |   |
| 献立 | <p>21日</p> <p>春分の日</p>   | <p>22日</p> <p>④きびなこのポテトフライ<br/>⑤野菜のレモンあえ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②ミルクパン ③カレーうどん</p>                              | <p>23日</p> <p>④ピビンバ<br/>⑤ジョア(マスカット)</p> <p>① 牛乳</p> <p>②麦ごはん ③わかめスープ</p>           | <p>24日</p> <p>④サワーキャベツ</p> <p>① 牛乳</p> <p>②ピザコッペパン ③コーンスープ</p>                          | <p>Q. お祝いの時は赤飯を食べます。<br/>なぜ、赤飯を食べるのでしょうか?</p> <p>1 赤い色に病や災いをはらう力<br/>があると考えられていたから</p> <p>2 ごはんの色は赤い方が、派手だから</p> <p>3 赤い実のしぼり汁で米を炊くと<br/>香りがよいといわれていたから</p>  |
|    |   |   |  |   |   |

持続可能な社会の実現のためにエコな生活をしよう



買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。

また、食器や調理器具の油污れを古布などで拭き取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考えて買い物、調理、後片付けをすることが、持続可能な



春

一日一日、春が近づいています。草木も春の準備を進めていますね。

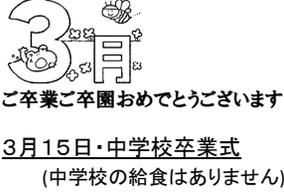
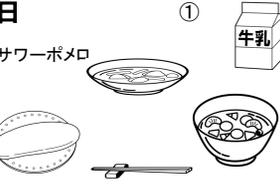
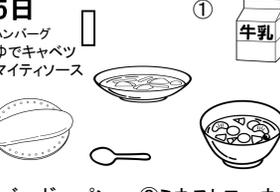
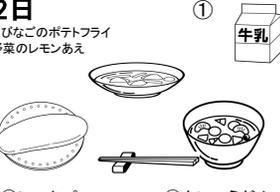
子どもたちは、一年でずいぶん大きくなりました。心も成長したことでしょ。これからも、しっかりと食べ、いろいろな経験を重ね、元気にすくすく育てほしいものです。

今年度も、残りがわずかとなりました。クラスでの楽しい思い出を胸に締めくくりの時期を大切に過ごしましょう。

3月の平均栄養量

|   |                        |
|---|------------------------|
| エネルギー                                     | 小 664Kcal<br>中 825Kcal |
| たんぱく質                                     | 小 27.5g<br>中 33.8g     |
| 脂肪  | 小 26.4%<br>中 25.0%     |
| (エネルギーに対して)                               |                        |
| 今月は、3月の行事食として、「ひなあられ」や「卒業のお祝い献立」を予定しています。 |                        |

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

|            | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |   |   |  |   |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 献立         |  <p>3月15日・中学校卒業式<br/>(中学校の給食はありません)</p> <p>3月17日・幼稚園卒園式<br/>(幼稚園の給食はありません)</p> <p>3月24日・小学校卒業式<br/>(小学校の給食はありません)</p> <p>★印は、中学3年生からのアンコール献立です。<br/>お楽しみに♡</p> | <p>1日</p> <p>★④メンチかつ<br/>⑤ゆでキャベツ<br/>⑥ケチャップ<br/>⑦中学校のみ<br/>スライスチーズ</p>  <p>②バーガーパン ③ジュリアンスープ</p> | <p>2日</p> <p>④ちらしずしの具<br/>⑤ひなあられ</p>  <p>②酢めし ③うすくず汁</p>                | <p>3日</p> <p>④さっぱりサラダ<br/>⑤ブルーベリージャム</p>  <p>②コッペパン ③クラムチャウダー</p>              | <p>4日</p> <p>④野菜のナムル<br/>⑤くろしおふりかけ</p>  <p>②麦ごはん ③いりどり</p>   |   |   |  |   |
|            |   | <p>①牛乳 ③ハム ④ぶた肉 とり肉<br/>大豆 ⑦中のみチーズ</p>  | <p>①牛乳 ③とうふ とり肉 油揚げ ④かまぼこ<br/>とり肉 さつまあげ 生揚げ たまご ⑤のり</p>   | <p>①牛乳 ③とり肉 あさり 牛乳 スキムミルク<br/>豆ペースト</p>   | <p>①牛乳 ③とり肉 中揚げ<br/>⑤かつお しらすぼし たまご<br/>青のり 昆布</p>   |   |   |  |   |
|            |   | <p>③にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ<br/>④キャベツ 玉ネギ ⑤キャベツ</p>   | <p>③にんじん しめじ ほうれんそう<br/>④にんじん ごぼう たけのこ<br/>干しいたけ グリンピース</p>   | <p>③にんじん 玉ねぎ アスパラガス カリフラワー コーン<br/>ほうれんそう にんにく ④キャベツ もやし<br/>いんげん コーン レモン果汁 ⑤ブルーベリー</p>   | <p>③にんじん たけのこ ごぼう こんにやく<br/>いんげん 干しいたけ ④もやし 大根<br/>きゅうり コーン にんにく ⑤しょうが</p>  |   |   |  |   |
|            |   | <p>②バーガーパン ③じゃがいも<br/>④パン粉 さとう 小麦粉<br/>コーンフラワー でんぷん 油</p>   | <p>②米 強化米 さとう ③じゃがいも でんぷん<br/>④油 さとう でんぷん⑤もち米 さとう</p>   | <p>②コッペパン ③じゃがいも 油 ④油<br/>さとう ⑤さとう</p>  | <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう<br/>④ごま油 さとう ⑤ごま さつまいも<br/>パン粉 さとう コーンスターチ</p>   |   |   |  |   |
| エネルギーたんぱく質 | 小 590kcal 中 751kcal<br>小 21.1g 中 28.1g  | 小 681kcal 中 826kcal<br>小 28.3g 中 34.4g  | 小 599kcal 中 745kcal<br>小 28.0g 中 35.6g  | 小 670kcal 中 819kcal<br>小 27.7g 中 33.3g  |   |   |   |  |   |
| 献立         | <p>7日</p> <p>④タレつき肉団子2個<br/>⑤サワーキャベツ</p>  <p>②麦ごはん ③キムチなべ</p>  | <p>8日</p> <p>⑤サワーポメロ</p>  <p>★②きなこ揚げパン ★③揚げチャーめん<br/>★④血うどんの具</p>                                | <p>9日</p> <p>⑤揚げ出し高野豆腐<br/>⑥きざみのり</p>  <p>②麦ごはん<br/>★③鶏飯の具 ★④鶏飯のスープ</p> | <p>10日</p> <p>④アーモンド和え</p>  <p>②レーズンパン ③ミートスパゲティ</p>                           | <p>11日</p> <p>★④とりのから揚げ<br/>⑤カリフラワーのレモンあえ<br/>★⑥お祝いクレープ</p>  <p>②赤飯 ③青さと豆腐のすまし汁</p>  |   |   |  |   |
|            |   |   |   |   |   | <p>①牛乳 ③ぶた肉 とうふ いか 生揚げ<br/>みそ ④ぶた肉 とり肉 大豆</p>                           | <p>①牛乳 ②きなこ<br/>④ぶた肉 ちくわ いか</p>   | <p>①牛乳 ③とり肉 たまご ⑤高野豆腐<br/>越前棒フレーク(たら ほき かつお) ⑥のり</p>                 | <p>①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 ひきわり大豆<br/>チーズ スキムミルク</p>                          |
|            |   |   |   |   |   | <p>③にんじん 白菜 もやし えのきたけ なら<br/>深ねぎ にんにく ④玉ネギ しょうが<br/>⑤キャベツ もやし レモン果汁</p> | <p>④にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜<br/>もやし きくらげ しょうが<br/>⑤サワーポメロ</p>                         | <p>③にんじん 干しいたけ つぼづけ 絹さや<br/>④深ねぎ ⑤にんじん えのきたけ<br/>みつ葉 しょうが</p>        | <p>③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム<br/>パセリ にんにく トマトピューレ<br/>④キャベツ きゅうり にんじん</p> |
|            |   |   |   |   |   | <p>②米 麦 強化米 ④パン粉 でんぷん<br/>油 さとう ⑤油 さとう</p>                              | <p>②コッペパン さとう 油 ③小麦粉<br/>油 ④油 ごま油 でんぷん</p>                                      | <p>②米 麦 強化米 ③油 さとう でんぷん<br/>⑤でんぷん 油 さとう ごま油</p>                      | <p>②レーズンパン ③スパゲティ オリーブオイル<br/>④アーモンド 油 さとう</p>                    |
| エネルギーたんぱく質 | 小 633kcal 中 743kcal<br>小 27.1g 中 31.0g  | 小 621kcal 中 745kcal<br>小 25.4g 中 29.6g  | 小 647kcal 中 794kcal<br>小 27.9g 中 33.9g  | 小 686kcal 中 926kcal<br>小 28.8g 中 38.7g  | 小 742kcal 中 875kcal<br>小 27.5g 中 32.0g  |   |   |  |   |
| 献立         | <p>14日</p> <p>★④フルーツポンチ</p>  <p>②麦ごはん ★③ビーンズカレー</p>  | <p>15日</p> <p>④ハンバーグ<br/>⑤ゆでキャベツ<br/>⑥マイトソース</p>  <p>②バーガーパン ③ミネストローネ</p>                      | <p>16日</p> <p>④レバーのカレー南蛮<br/>⑤ゆかりあえ</p>  <p>②麦ごはん ③田舎汁</p>            | <p>17日</p> <p>④キャベツとコーンのソテー<br/>⑤マーシャルピンス</p>  <p>②コッペパン ③じゃが芋と大豆のミートソース</p> | <p>18日</p> <p>④チキンライスの具</p>  <p>②麦ごはん ③ポトフ</p>   |   |   |  |   |
|            |   |   |   |   |   | <p>①牛乳 ③牛肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー<br/>スキムミルク チーズ ヨーグルト</p>                     | <p>①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 チーズ<br/>④ぶた肉 とり肉 大豆</p>                                      | <p>①牛乳 ③とり肉 生あげ みそ<br/>④とりレバー みそ</p>                                 | <p>①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ<br/>スキムミルク ④ウインナー<br/>⑤大豆 スキムミルク</p>        |
|            |   |   |   |   |   | <p>③にんじん 玉ネギ グリンピース<br/>にんにく りんごピューレ<br/>④みかん缶 もも缶 バイン缶<br/>ぶどう果汁</p>   | <p>③にんじん 玉ネギ トマト セロリー<br/>にんにく パセリ ④玉ねぎ ⑤キャベツ</p>                               | <p>③ごぼう たけのこ にんじん こんにやく ねぎ<br/>④にんにく しょうが レモン果汁<br/>⑤キャベツ もやし しそ</p> | <p>③にんじん 玉ねぎ コーン<br/>グリンピース にんにく トマトピューレ<br/>④キャベツ コーン ビーマン</p>   |
|            |   |   |   |   |   | <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも<br/>マーガリン ④さとう</p>                                   | <p>②バーガーパン ③じゃがいも マカロニ 油<br/>④でんぷん 油</p>  | <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油<br/>④油 さとう ごま油 でんぷん ⑤さとう</p>                    | <p>②コッペパン ③じゃがいも 油 さとう<br/>④油 ⑤さとう 油 ココアパウダー<br/>④油</p>           |
| エネルギーたんぱく質 | 小 719kcal 中 889kcal<br>小 24.2g 中 29.7g  | 小 584kcal 中 745kcal<br>小 25.9g 中 29.6g  | 小 681kcal 中 819kcal<br>小 28.0g 中 33.6g  | 小 749kcal 中 923kcal<br>小 29.9g 中 37.2g  | 小 614kcal 中 751kcal<br>小 23.2g 中 27.3g  |   |   |  |   |
| 献立         | <p>21日</p> <p>春分の日</p>   | <p>22日</p> <p>④きびこのポテトフライ<br/>⑤野菜のレモンあえ</p>  <p>②ミルクパン ③カレーうどん</p>                             | <p>23日</p> <p>④ピザパン<br/>⑤ジョア(マスクット)</p>  <p>②麦ごはん ③わかめスープ</p>         | <p>24日</p> <p>④サワーキャベツ</p>  <p>②ピザコッペパン ③コーンスープ</p>                          | <p>Q. お祝いの時は赤飯を食べます。<br/>なぜ、赤飯を食べるのでしょうか?</p> <p>1 赤い色に病や災いははらう力が<br/>があると考えられていたから</p> <p>2 ごはんの色は赤い方が、派手だから</p> <p>3 赤い粟のしほり汁で米を炊くと<br/>香りがよいといわれていたから</p>  <p>答えは、1です</p> |   |   |  |   |
|            |   |   |   |   |   | <p>①牛乳 ③ぶた肉 さつまあげ 油あげ<br/>④きびなご 大豆</p>                                  | <p>①牛乳 ③あさり とうふ わかめ ④牛肉<br/>たまご ⑤スキムミルク</p>                                     | <p>①牛乳 ②ポークフランク チーズ<br/>③ベーコン 豆ペースト 牛乳 スキムミルク</p>                    |   |
|            |   |   |   |   |   | <p>③にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ<br/>⑤キャベツ もやし コーン レモン果汁</p>                          | <p>③にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜 しょうが<br/>④にんじん ぜんまい ほうれんそう もやし<br/>し にんにく ⑤マスクット果汁 レモン果汁</p> | <p>②玉ねぎ パセリ トマト にんにく<br/>③玉ねぎ にんじん コーン パセリ ④キャベツ<br/>レモン果汁</p>       |   |
|            |   |   |   |   |   | <p>②ミルクパン ③うどん でんぷん 油 ④じゃがいも<br/>パン粉 小麦粉 でんぷん 油 ⑤さとう</p>                | <p>②米 麦 強化米 ③ごま ごま油 ④ごま油<br/>さとう 油 でんぷん ⑤水あめ</p>                                | <p>②コッペパン オリーブオイル さとう でんぷん<br/>③じゃがいも マーガリン ④さとう 油</p>               |   |
| エネルギーたんぱく質 | 小 722kcal 中 900kcal<br>小 32.9g 中 41.0g  | 小 662kcal 中 792kcal<br>小 32.0g 中 37.7g  | 小 899kcal 中 899kcal<br>小 37.3g 中 37.3g  |   |   |   |   |  |   |

持続可能な社会の実現のためにエコな生活をしよう



買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。

また、食器や調理器具の油污れを古布などで拭き取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考えて買い物、調理、後片付けをすることが、持続可能な



春

一日一日、春が近づいています。草木も春の準備を進めていますね。

子どもたちは、一年でずいぶん大きくなりました。心も成長したことでしょ。これからも、しっかりと食べ、いろいろな経験を重ね、元気にすくすく育てほしいものです。

今年度も、残りがわずかとなりました。クラスでの楽しい思い出を胸に締めくくりの時期を大切に過ごしましょう。

3月の平均栄養量

|       |           |           |
|-------|-----------|-----------|
| エネルギー | 小 664Kcal | 中 825Kcal |
| たんぱく質 | 小 27.5g   | 中 33.8g   |
| 脂肪    | 小 26.4%   | 中 25.0%   |

(エネルギーに対して)

今月は、3月の行事食として、「ひなあられ」や「卒業のお祝い献立」を予定しています。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。