



# 献立予定表

日曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
2月		豆腐めし(群馬県) ししゃもの唐揚げ(2本) こしね汁(群馬県) 柑橘(せとか)	鶏もも肉 木綿豆腐 豚ばら肉 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも	米 三温糖 かたくり粉 板こんにゃく	なたね油 ごま油	にんじん	ごぼう しめじ しょうが ねぎ 大根 しいたけ せとか	771 kcal 30.3 g 2.7 g
3火		ちらし寿司 いかのかりん揚げ すまし汁 <b>ひな祭り献立總</b>	油揚げ おきえび たまごいか 大豆 絹ごし豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	米 三温糖 上白糖 かたくり粉 米粉	白いりごま 米油 なたね油	にんじん さやえんどう ほうれん草	干し椎茸 かんぴょう しょうが だけのこ	784 kcal 33.9 g 2.6 g
4水		ごはん ジャンボ餃子 <b>☆主菜部門No.2</b> ニラもやし 豚汁 <b>☆汁物部門No.2</b>	豚ひき肉 白みそ 豚ばら肉 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	米 きょうざの皮 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも しゃがいも 板こんにゃく	なたね油 米油	にら にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし ごぼう 大根	810 kcal 27.2 g 2.3 g
5木		ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが にらたまスープ	おおか 豚もも肉 鶏もも肉 たまご	牛乳 干ひじき	米 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも かたくり粉	米油 白いりごま	にんじん さやいんげん にら	玉ねぎ しょうが	789 kcal 27.3 g 2.8 g
6金		きなこ揚げパン <b>☆主食(パン・麺部門)No.1</b> ワンタンスープ <b>☆汁物部門No.1</b> フルーツパンチ <b>☆デザート部門No.1</b>	きな粉 鶏もも肉	牛乳	ミルクパン 上白糖 乾燥ワンタン皮	なたね油 ごま油	にんじん ごまつな	白菜 もやし ねぎ しょうが みかん缶 もも缶 パイ缶 りんご缶	755 kcal 23.7 g 2.5 g
9月		柚子胡椒(ゆずこしょう) チャーハン <b>☆主食(ごはん部門)No.2</b> さつまいものパプリカリゾ <b>☆副菜部門No.2</b> ガーリックソテー	ベーコン 鶏むね肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 押麦 生ワンタンの皮 さつまいも	ラード 米油 なたね油	にんじん さやいんげん パセリ ほうれん草	にんにく ねぎ きゅうり もやし	773 kcal 21.3 g 2.6 g
10火		ごはん 家常豆腐 中華風たまごスープ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ 鶏もも肉 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ しめじ コーン缶	786 kcal 30.6 g 2.5 g
11水		焼き鯖の香りごはん ちくわといもの天ぷら / 大根おろし カブのみそ汁 <b>☆毎月11日は箸の日☆</b>	さば 竹輪 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ぁおのり	米 もち米 さつまいも 米粉	ごま油 白いりごま なたね油	糸みつば かぶ(葉) にんじん	しめじ しょうが 大根 かぶ ねぎ	805 kcal 28.1 g 2.8 g
12木		シャージャール麺 <b>☆主食(パン・麺)部門No.2</b> のり塩ビーンズ <b>☆副菜部門No.1</b> いちご	豚ひき肉 ハジメ テンメンジャン 大豆	牛乳 ぁおのり	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油 なたね油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが 干し椎茸 もやし きゅうり いちご	846 kcal 32.6 g 2.4 g
13金		わかめごはん 鮭のみそ漬け焼き 磯香和え うったち汁(佐賀県)	さけ 赤みそ 白みそ 油揚げ おおか 豚ばら肉	牛乳 カットわかめ 刻みのり	米 三温糖 小麦粉 さといも	米油	ほうれん草 にんじん こねぎ	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸	754 kcal 33.3 g 2.8 g
16月		カレーライス <b>☆主食(ごはん部門)No.1</b> コールスローサラダ デコボン	豚もも肉 豚肩ロース	牛乳	米 押麦 じゃがいも 米粉 はちみつ 三温糖	米油	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ とうもろこし デコボン	777 kcal 27.5 g 2.1 g
17火	ジョア	赤飯 鶏のからあげ(2個) <b>☆主菜部門No.1</b> おおかあえ / すまし汁 クレープアイス <b>☆デザート部門No.1</b> <b>☆3年生卒業お祝い献立☆</b>	あすき 鶏もも肉 かまぼこ かつお節	ジョア クレープアイス	米 もち米 かたくり粉 米粉 三温糖	黒いりごま なたね油	ほうれん草 にんじん 糸みつば	にんにく しょうが もやし キャベツ 大根 えのき 白菜 干し椎茸	827 kcal 33.4 g 2.4 g
23月		カレーパン 和風ポトフ 柑橘	豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉 ウィンナー かつお節	牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 なたね油	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ 柑橘	767 kcal 29.2 g 3.0 g
24火		ごはん / ぶりの照り焼き 大根と青大豆の煮物 かきたま汁 <b>☆和食の日☆ 進級お祝い献立☆</b>	ぶり 大豆 豚ばら肉 さつま揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 板こんにゃく かたくり粉	米油	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 ねぎ	794 kcal 34.6 g 2.7 g

\* 食材の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

## リクエスト給食

### 保護者の皆様へ

保護者の皆様のご理解とご協力のもと、1年間給食を実施することができました。また、食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。今年度も残りわずかとなりますが、最後まで心を込めて給食を提供いたします。どうぞよろしくお祈りいたします。

3月の給食には、全校生徒から選ばれたリクエストメニューがたくさん登場します。

今年は、主食(ごはん)、主食(パン・麺)、メインおかず(主菜)、サブおかず(副菜)、汁物、デザート(デザート)の6つの部門に分けてリクエストアンケートを実施しました。詳細は裏面を見てくださいね。

### ◆今月の地産地消◆

小松菜・ほうれん草・大根・白菜・さつまいも

### ◆今月の旬の食材◆

大根・セロリー・キャベツ・にら・カブ・えのき・椎茸・デコボン・いちご

お忘れなでね

