

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)
2(月)		春野菜のスパゲティ	スパゲティ えび あさり ベーコン キャベツ たまねぎ にんにく なばな アスパラガス トマト 油 砂糖	703
		切り干し大根のサラダ	わかめ きゅうり まぐろ水煮 油 切干だいこん 砂糖	
		いちご蒸しパン	蒸しパン粉 いちご 砂糖 調理用牛乳 卵 油	
3(火)		ひな寿司	米 にんじん 砂糖 えび 干しいたけ 鶏肉 たけのこ 砂糖 さやえんどう 卵	732
		わかさぎフライ	わかさぎ パン粉 片栗粉 油	
		春のすまし汁	わかめ ねぎ たけのこ かまぼこ 豆腐 菜の花	
4(水)		桜餅	もち 小豆 砂糖 桜葉	30.9
		スイートポテトパン	パン バター 砂糖 調理用牛乳 さつまいも ごま	
		チキンビーンズ	ベーコン 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ しょうが 大豆 さやいんげん 油 トマト 砂糖 プルーン	
5(木)		アーモンドサラダ	きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖	774
		白飯	米	
		豆腐の薬味ソースかけ	豆腐 米粉 片栗粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖	
6(金)		五目きんぴら	じゃがいも 油 豚肉 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖 ごま	27.1
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ こまつな みそ わかめ	
		日本味めぐり (愛知県)	米 しょうが 昆布 うなぎ 卵 ごま のり キャベツ きゅうり ゆかり きしめん 鶏肉 にんじん 万能ねぎ かまぼこ わかめ さつまいも 砂糖 小麦粉	
9(月)		小松菜のビスキュイパン	子供パン こまつな バター 小麦粉 アーモンド 砂糖 卵	810
		スペイン風煮	いか あさり にんにく ベーコン たまねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 白いんげん豆 青ピーマン トマト 砂糖	
		ひじきのマリネ	ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油	
10(火)		中華ちまき	もち米 油 しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 焼き豚 えび 竹の皮	732
		春巻き	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ 春雨 鶏肉 砂糖 干しいたけ 片栗粉 油	
		ナムル	もやし こまつな 油 砂糖 ごま	
11(水)		サンラータン	鶏肉 片栗粉 ぎくらげ 干しいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな ラー油	28.4
		わかめ山菜うどん	地粉うどん 鶏肉 にんじん しめじ 山菜ミックス なると ねぎ わかめ かつお節	
		お好み揚げ	にんじん キャベツ ねぎ やまいも いか えび 小麦粉 卵 かつお節 あおりのり 油	
12(木)		からし和え	もやし こまつな とうもろこし	32.5
		白飯	米	
		かむかむふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 砂糖 大豆 塩昆布 ごま	
13(金)		塩肉じゃが	豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 油 砂糖	687
		茎わかめのピリ辛和え	茎わかめ きゅうり もやし 砂糖 にんにく 油	
		卒業式の為給食はありません		
16(月)		青菜とえびのピラフ	米 えび たまねぎ エリンギ 油 こまつな	733
		たらのフライ	たら 小麦粉 パン粉 油	
		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく パセリ 白いんげん豆 マカロニ トマト 油	
17(火)		いちご食べ比べ	いちご	30.4
		(白飯)	米 麦	
		ピビンバ	豚肉 にんにく 砂糖 きゅうり だいこん にんじん もやし こまつな 砂糖 みそ 卵 ごま	
18(水)		えのきとわかめスープ	鶏肉 片栗粉 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 春雨 油	698
		ヨーグルト	ヨーグルト	
		焼きカレーパン	子供パン 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 油 小麦粉 パン粉	
19(木)		ABCスープ	ベーコン とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ ほうれんそう 油	719
		リエージュサラダ	ベーコン じゃがいも さやいんげん 赤ピーマン たまねぎ 油 砂糖	
		世界味めぐり (シンガポール)	米 鶏肉 たまねぎ 油 鶏肉 しょうが にんにく ねぎ 油 砂糖 ごま 豚肉 調理用牛乳 しょうが 油 フォー きょうな にんじん ねぎ 片栗粉 卵 牛乳 小麦粉 脱脂粉乳 マーガリン	

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
748 28.3

献立紹介

- 2日 いちご蒸しパン・・・いちごのピューレを生地に入れて手作ります。色がとてもきれいです。
- 4日 スイートポテトパン・・・さつまいもの裏ごしで作ったスイートポテトをパンにのせて焼きます。好評メニューです。
- 9日 小松菜のビスキュイパン・・・ビスキュイとはフランス語でカステラの意味で、小松菜入りのカステラ生地をパンにのせて焼きます。
- 10日 中華ちまき・・・1個1個笹の葉で中華おこわをくるんで蒸します。笹の葉の香りも楽しめます。
- 16日 いちご食べ比べ・・・2種類の品種のいちごを食べ比べてもらいます。
- 18日 焼きカレーパン・・・自家製のカレーパンを揚げないでオーブンで焼きます。

あなたの食育達成度チェック!

1年間の学校給食、楽しく食べて味わい、体も心も健やかな毎日を過ごせましたか。今年度をふり返り、あなたの“食育達成度”をチェックして今後に生かしましょう。



<p>チェックポイント① 朝ごはんを毎日しっかり食べられた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント② 好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント③ 食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント④ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント⑤ 配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。</p>  <p>(○・△・×)</p>

全部達成できましたか？食べ物は、もとをたどればすべて命をもった生き物であり、地球が育ててくれたものです。それらを食べることで、私たちの健康がつくられていきます。また、食は先人から受け継がれてきた文化であり、生活の楽しみでもあります。さらに、調理は実は最も身近な科学でもあります。

ひと口に「食」といっても、さまざまな視点があり、学べば学ぶほど奥深い世界が広がります。これまで紹介してきた内容はそのごく一部ですが、今日あなたが口にするひと口から、さらに食の世界が広がっていくことを願っています。

● 給食室から ●

今年度の給食は3月20日(金)で終了します。今年度も大変お世話になりました。

給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、生徒のみなさんに喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてまいりました。「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通して、たくさんの方のうれしい笑顔を見ることができました。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

4月の給食は10日(金)から開始です。来年度も給食室一同、がんばってまいりますので、どうぞよろしくお願いし

ありがとうございました

