



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
3月	せつぶんごはん	○	だいた、とりにく、あがらあげ、こんぶ	こめ、もちごめ、さとう		615 kcal	今日は、節分メニューとしていわしと大豆を使います。行事食を味わいましょう。
	いわしのカレーからあげ		いわし	揚げ油、でんぶ		28.7 g	
	おひたし				きやべつ、もやし、にんじん、こまつな		
	けんちんじる		とりにく、とうふ	油、こんにやく、じゃが芋	ごぼう、にんじん、だいこん、ネギ		
4火	えびくりむらいす	○	とりにく、エビ 調理用牛乳、こなチーズ	こめ、バター、アブラ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	646 kcal	かいそうサラダは、4年3組と6年生2クラスからのリクエストです。
	かいそうサラダ		かいそう、いとかんでん	さとう、ごまあがら、しろごま	もやし、きゅうり、にんじん	23.6 g	
	くだもの				ネーブルオレンジ		
5水	マーガリンパン	○		マーガリンパン		630 kcal	ムサカは、ギリシャのグラタンのような料理です。
	ムサカ		ぶたにく、ピザチーズ	こめ、バター、アブラ、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ なす、マッシュルーム、トマト	25.3 g	
	れんずまめのすーぶ		ベーコン、ぶた肉、レンズまめ	アブラ	にんにく、せろり、たまねぎ にんじん、きやべつ、こまつな		
6木	ごもくおこわ	○	とりにく、あがらあげ	こめ、もちごめ、さとう	たけのこ、にんじん、さやいんげん	548 kcal	和え物の白菜とゆずは、冬が旬です。旬とは、1年で1番栄養がありおいしく食べられるときのことをいいます。
	こんにやくのもの		ごま油、こんにやく じゃがいも、さとう	ごぼう		17.3 g	
	はくさいのゆずふうみ		さとう	はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず			
7金	ジャージャーめん	○	ぶたひき、あかみそ	油、むしちゅうかめん、さとう でんぶ、ごまあがら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しいたけ	615 kcal	旬のはっさくを食べて、体の調子を整えましょう。
	ちゅうかふうスープ		とりにく、とうふ	ごまあがら	にんじん、たけのこ、もやし、こまつな	26.4 g	
	くだもの				はっさく		
10月	マーボードン	○	ぶたひき、あかみそ、とうふ	こめ、アブラ、さとう でんぶ、ごまあがら	にんにく、しょうが、ネギ にんじん、たまねぎ、にら	680 kcal	パンサンスーとは、せん切りにした野菜を和えた中国の料理です。
	ばんさんすー			はるさめ、さとう コマアブラ、しろごま	きやべつ、きゅうり、にんじん	24.7 g	
	みかん				みかん		
12水	スパゲティレンズミートソース	○	ぶた肉、レンズまめ、こなチーズ	スパゲティ、油 ごま油、ごまあがら	せろり、にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、マッシュルーム	695 kcal	ハニーサラダは、全学級からのリクエストです。揚げたせん切りのじゃがいもに、野菜、はちみつ入りの給食室手作りドレッシングを和えて食べる料理です。
	ハニーサラダ		揚げ油、じゃがいも はちみつ、油	にんじん、きゅうり、きやべつ		23.9 g	
	くだもの				りんご		
13木	ゼノワーズパン	○	たまご	ミルクパン、バター、小麦粉 さんおんとう、アーモンド		681 kcal	ゼノワーズとは、スポンジケーキのことです。スポンジケーキの材料である卵、さとう、バターに、アーモンドパウダーを混ぜて、パンにのせて焼き、ゼノワーズパンを作ります。
	コーンサラダ		さとう、油、しろごま	きやべつ、きゅうり、コーン にんじん、たまねぎ		22.4 g	
	はくさいと豆乳のシチュー		ベーコン、ぶた肉、豆乳 なまクリーム	じゃがいも、油、バター こむぎこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ		
14金	ごはん	○		こめ		603 kcal	今日は、和食です。和食とは、ごはんに汁もの、おかずを組み合わせた、日本で昔から食べられてきた食事のことをいいます。和食をおいしくいただきましょう。
	さかなのさいきょうやき		さわら、さいきょうみそ	さんおんとう	ショウガ	28.0 g	
	おひたし				きやべつ、もやし、こまつな		
	すましじる		とうふ		にんじん、たまねぎ、こまつな		
17月	しょうゆらーめん	○	ぶたにく、うずらたまご	ラーメン、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、きのこ たまねぎ、きやべつ、もやし、ネギ	618 kcal	ラーメンは、リクエスト給食です。とんこつでだしをとって、様々な野菜を入れてラーメンを作ります。
	ビーンズポテト		だいた	揚げ油、じゃがいも		26.9 g	
	くだもの				デコポン		
18火	ごはん	○		こめ		609 kcal	道産子汁（どさんこじる）とは、北海道の郷土料理です。じゃがいも、バター、コーンなどの入った具だくさんの汁物です。
	いかのしょうがやき		イカ	しろごま	しょうが	29.7 g	
	だいたのごもくに		ぶたにく、だいた	ごま油、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
	どさんこじる		ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ	じゃがいも、バター	にんじん、コーン、えのきだけ		
19水	やきにくごはん	○	ぶたにく、あかみそ	こめ、むぎ、さとう、しろごま		699 kcal	トックとは、韓国で食べられるもちのような食材です。よくかんでいただきましょう。
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油、さとう、しろごま	きやべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	28.3 g	
	とつくすーぶ		とりにく、たまご	トック	にんじん、だいこん、こまつな		
20木	ごはん	○		こめ		677 kcal	ぶりの旬は冬です。ぶりは、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。関東では、わかし、いなだ、わらさ、ぶりと呼びます。関西では、わかな、つばす、はまち、めじろ、ぶりと呼びます。
	ぶりのてりやき		ブリ	さとう、でんぶ	ショウガ	27.0 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きやべつ、もやし、ほうれんそう		
	じゃがいもちじる		あがらあげ	じゃがいも、でんぶ	にんじん、だいこん、ごぼう、ネギ、こまつな		
21金	チキンピラフ	○	とりにく	こめ、バター、油	たまねぎ、にんじん、パセリ	643 kcal	2月22日は、ショコラの誕生日なので、今日はデザートにブラウニーを作ります。給食室手作りデザートを味わいましょう。
	やさしいスープ		ぶたにく	油	たまねぎ、きやべつ、にんじん エリンギ、コーン、こまつな	18.9 g	
	ブラウニー		たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こむぎこ、さとう、油、こなさとう			
25火	びびんば	○	ぶたひき、あかみそ、たまご	こめ、ごま油、油、さとう、しろごま	にんにく、しょうが、ぜんまい もやし、にんじん、こまつな	648 kcal	ビビンバは、韓国の料理です。肉味噌、炒り玉子（いりたまご）、ナムルをよく混ぜておいしくいただきましょう。
	わかめすーぶ		ぶたにく、とうふ、わかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ、ネギ	23.3 g	
	くだもの				みかん		
26水	かきたまうどん	○	トリニク、あがらあげ、たまご	でんぶ、うどん	たまねぎ、にんじん、えのき しいたけ、こまつな	644 kcal	おろしポン酢和えの大根は、冬が旬です。旬の野菜をおいしくいただきましょう。
	おろしぼんずあえ		わかめ	油、さとう	きゅうり、もやし、にんじん、だいこん	22.2 g	
	だいがくいも		揚げ油、さつまいも、三温糖 みずあめ、くるごま				
27木	ミルクパン	○		ミルクパン		562 kcal	アマトリチャーナとは、イタリアのアマトリチエという町のパスタ料理です。ペンネという細いパスタ、ベーコン、チーズ、トマトなどの野菜を使って作ります。
	さかなのはーばんこやき		メルルーサ、エダムこなチーズ	ばんこ、オリーブオイル	にんにく	27.5 g	
	アマトリチャーナ		ベーコン、こなチーズ	ペンネ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、トマト		
キャベツスープ	ベーコン、ぶたにく	アブラ	たまねぎ、にんじん、きやべつ				
28金	むぎごはん・おかかのふりかけ	○	こなかつお	こめ、むぎ、さとう、しろごま		682 kcal	今日は、一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立です。ごはんを左側、汁物を右側に置きましょう。
	ししゃものごまあげ		ししゃも、たまご、あおのり	アブラ、こむぎこ、しろごま		26.8 g	
	からしあえ		さとう	きやべつ、にんじん、もやし、こまつな			
のっぺいじる	ぶたにく、なまあげ	こんにやく、さとう、でんぶ	にんじん、だいこん、ショウガ、こまつな				

