

月	火	水	木	金
主食 汁物(副菜) 主菜 副菜 飲み物 その他	1 卒業式 	2 ゆで中華めん マーボースープ コーンシュウマイ(2コ) 白菜のごまびたし 牛乳	3 華やか菜めし 豆腐のみそ汁 鰯(さわら)のカレー竜田揚げ アスパラ菜のごまマヨ和え 牛乳 白桃ゼリー	4 食パン りんごジャム コーンポタージュ 鶏肉の粒マスタード焼き 野菜のカレーソテー 牛乳
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		897 kcal 38.0 g 23.8 g 3.1 g	781 kcal 29.8 g 26.8 g 3.0 g	852 kcal 33.2 g 32.1 g 3.2 g
赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの		牛乳 豚肉 豆腐 みそ 白身魚 にんにく しょうが たけのこ もやし にんじん にら ねぎ コーン 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 めん ごま油 さとう でん粉 小麦粉 パン粉	牛乳 わかめ 豆腐 みそ 鰯 鶏肉 野沢菜 しそ かぶ にんじん えのきたけ ねぎ 切干し大根 キャベツ アスパラ菜 白桃 米 さとう じゃがいも でん粉 油 ごま ノンエクストラバージン	牛乳 ハム 豆乳 乳製品 鶏肉 かまぼこ りんご 玉ねぎ コーン にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー パン さとう バター ホワイトルウ 油
7 豚キムチ丼 玉子わかめスープ (豚キムチ炒め) 牛乳 いちごのタルト	8 ごはん ごまみそ汁 鯖(さば)の生姜煮 さつま揚げの炒め煮 牛乳	9 ソフトめん ミートソース チーズオムレツ 夏みかんサラダ 牛乳	10 ごはん にら玉汁 鰯(あじ)のカレー照り焼き 揚げじゃがいものきんぴら ドリンクヨーグルト(マスカット味)	11 パインパン 春雨スープ ハムチーズサンドフライ カラフルサラダ 牛乳
812 kcal 33.0 g 25.1 g 3.4 g	793 kcal 33.0 g 25.5 g 2.6 g	979 kcal 41.1 g 31.1 g 3.0 g	713 kcal 36.8 g 16.1 g 2.1 g	800 kcal 29.3 g 29.0 g 3.4 g
牛乳 豚肉 なんと 豆腐 わかめ 卵 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 大根 にら えのきたけ ねぎ いちご 米 油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉 マーガリン 豆乳 米粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鯖 さつま揚げ 昆布 ごぼう 大根 ねぎ にんじん しょうが さやいんげん 米 じゃがいも さとう 油	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵 マッシュルーム にんにく 玉ねぎ せり もやし グリンピース にんじん トマト キャベツ きゅうり 夏みかん めん ハヤシルウ でん粉 さとう 油	はっ酵乳 豆腐 卵 みそ 鰯 豚肉 えのきたけ ねぎ にんじん にら ごぼう 枝豆 米 じゃがいも さとう 油 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ツナ ひじき パン たけのこ もやし にんじん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パプリカ パン さとう 春雨 パン粉 小麦粉
14 ごはん けんちん汁 赤魚の塩こうじ焼き 厚揚げと豚肉の炒め物 牛乳	15 玉子カレーライス (玉子カレー) チーズと福神漬けの和え物 牛乳 清見オレンジ	16 大麦めん 五目汁 厚揚げのごまだれ(2コ) 風味漬け 牛乳	17 ごはん キムチ豚汁 チキンみそカツ バンサンスウ 牛乳	18 横割り丸パン 野菜のスープ煮 ハンバーグケチャップソース マカロニサラダ 牛乳
715 kcal 35.2 g 18.8 g 1.9 g	814 kcal 28.3 g 25.2 g 3.0 g	885 kcal 38.8 g 26.1 g 3.0 g	762 kcal 29.8 g 23.2 g 2.3 g	806 kcal 33.5 g 29.4 g 3.7 g
牛乳 豆腐 赤魚 豚肉 厚揚げ みそ ごぼう だいこん ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ピーマン 米 じゃがいも さとう 油	牛乳 豚肉 うずら卵 チーズ 厚揚げ にんにく 玉ねぎ トマト にんじん りんご キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん オレンジ 米 じゃがいも 油 カレールウ ごま	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 厚揚げ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 しょうが アスパラ菜 キャベツ めん でん粉 油 ごま さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ごぼう 大根 ねぎ 白菜 にんじん きゅうり もやし 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 油 春雨	牛乳 ソーセージ 豚肉 大豆 鶏肉 セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん キャベツ しょうが トマト きゅうり コーン パン じゃがいも さとう マカロニ
21 春分の日 	22 ごはん 具沢山汁 肉団子のごまみそがらめ(2コ) ひじきの炒め煮 牛乳	23 ゆでうどん すき焼き汁 青菜入り厚焼き玉子 ちくわとエリンギのソテー 牛乳	24 わかめごはん 二色豆腐のすまし汁 鶏肉のカレー揚げ コーン入りおひたし 牛乳 スイートポテト	3月の予定 1日 3校卒業式 給食なし 2日と3日 若宮中2年給食なし 25日 3校終業式 給食なし
	716 kcal 28.1 g 18.0 g 2.5 g	885 kcal 34.2 g 29.0 g 2.7 g	853 kcal 31.5 g 30.9 g 3.0 g	
	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ 打ち豆 ひじき ごぼう 大根 ねぎ にんじん 絹さや キャベツ しょうが しいたけ 米 じゃがいも パン粉 さとう 油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ちくわ えのきたけ 白菜 ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ もやし めん 油 さとう でん粉	牛乳 わかめ 鶏肉 なんと 豆腐 卵 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ たけのこ 絹さや キャベツ もやし コーン ほうれん草 米 でん粉 パン粉 さとう 油 さつまいも 米粉	

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



