

こんだてひょう



カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日(曜)	こんだて	栄養価	血や骨や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	熱や力のもとになるもの(黄)
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ★にこみハンバーグ ようふうのっぺいじる ★パインかん	エ: 658 た: 25.1 脂: 20.5 炭: 107.1 塩: 2.2	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく トマト たまねぎ しめじ グリーンピース パイナップル	こめ さとう あぶら さといも
3 (火)	【ひなまつり きゅうしょく】 なのはないりちらしずし ぎゅうにゅう さわらのレモンてんぷら はなふのすましじる もものはな3しよくゼリー	エ: 696 た: 30.4 脂: 18.9 炭: 94.8 塩: 2.5	ぎゅうにゅう ちくわ たまご さわら かまぼこ	にんじん たけのこ かんぴょう なのはな みつば しいたけ だいこん レモン もも りんご	こめ さとう あぶら ふ こむぎこ
4 (水)	【ふるさと きゅうしょく】 ★ソースカツどん ぎゅうにゅう けんちんじる	エ: 663 た: 29.5 脂: 16.4 炭: 99.6 塩: 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん きゃべつ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら パンこ
5 (木)	ふりかけごはん ぎゅうにゅう ★あつやきたまご のりずあえ ★とんじる	エ: 630 た: 29.9 脂: 19.7 炭: 94.5 塩: 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく のり みそ たまご あぶらあげ とりこ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ こまつな もやし	こめ さとう あぶら さつまいも ごまあぶら ごま
6 (金)	★カレーライス ぎゅうにゅう だいやいりやさしいサラダ	エ: 664 た: 23.1 脂: 22.8 炭: 91.7 塩: 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいや	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ しょうが にんにく りんご きゃべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら こむぎこ
9 (月)	【そつぎょうおいわい きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ★とりのからあげ ★ポテトサラダ ★コンソメスープ ★チョコクレープ	エ: 813 た: 27.9 脂: 35.1 炭: 113.8 塩: 2.5	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン ハム	きゃべつ にんじん しめじ パセリ しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ クレープ
11 (水)	おやこどん ぎゅうにゅう きのこのすましじる	エ: 635 た: 27.8 脂: 19.7 炭: 96.5 塩: 1.9	ぎゅうにゅう とりこ とうふ かまぼこ たまご わかめ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しめじ えのき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さつまあげとやさしいのにも ぶたにくともやしのカレーいため	エ: 709 た: 25.5 脂: 24.6 炭: 101.7 塩: 2.3	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	だいこん にんじん こんにやく いんげん しいたけ もやし ピーマン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら さといも
13 (金)	【スペイン きゅうしょく】 パエリア ぎゅうにゅう かいそうサラダ スペインふうスープ	エ: 600 た: 22.5 脂: 17.0 炭: 87.5 塩: 2.0	ぎゅうにゅう とりこ わかめ ベーコン あさり エビ たまご ハム いか	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しめじ きゅうり ねぎ ブロッコリー きゃべつ とうもろこし	こめ むぎ オリーブオイル さとう あぶら パンこ
16 (月)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース やさしいピラからスープ	エ: 592 た: 24.1 脂: 19.1 炭: 94.9 塩: 1.9	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく	にら たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ	こめ さとう あぶら でんぷん
17 (火)	【アイアン きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくコロッケ だいやのいそに ほうれんそうのみそしる	エ: 652 た: 23.8 脂: 18.0 炭: 98.2 塩: 2.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ひじき ぎゅうにく だいや ちくわ	たまねぎ ほうれんそう えのき にんじん いんげん	こめ さとう あぶら ふ じゃがいも パンこ

18 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン やさしいスープ	エ: 589 た: 23.1 脂: 22.8 炭: 85.1 塩: 3.3	ぎゅうにゅう ウインナー とりこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゃべつ しめじ	パン スパゲティ さとう あぶら じゃがいも
19 (木)	【やまがたけん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう いもに おみづけ りんごゼリー	エ: 605 た: 19.6 脂: 13.9 炭: 98.2 塩: 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにやく ねぎ たまねぎ まいたけ にんじん ごぼう こまつな だいこん きゃべつ しそみ りんご	こめ さとう あぶら さといも
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かれいにつけ にんじんとコーンのあまずあえ きりぼしだいこんのみそしる	エ: 610 た: 32.4 脂: 14.9 炭: 98.2 塩: 2.9	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ みそ かれい ちくわ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ とうもろこし こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。
天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。

3月3日 ひなまつり給食

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。また、春が来たことを喜び日でもあります。

ひなまつりには、災いなどをはらうために人形を川に流したり、ちらし寿司やはまぐりのうしお汁、ひしもちを食べたりします。給食にも、彩りのきれいなちらし寿司や、ひしもちをイメージしたゼリーが登場しますよ!

ちらし寿司



寿司飯の中や上にさまざまな具材を「散らす」という意味から名前がつけられました。縁起の良いお祝い事の食事として食べられます。

ひしもち



「ひしもち」の色にはそれぞれ意味があり、ピンクは桃の花、白は雪どけ、緑は春に新しく出た木の芽を表しています。



ぞつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ



ご卒業おめでとうございます。毎日の給食で、思い出に残るメニューはありましたか? 行事食や郷土料理、世界の料理など、いろいろなメニューがありましたね。3日から10日には、高等部3年生のみなさんがリクエストしてくれたメニューを取り入れました(★をつけています)。楽しみにしててくださいね。

みなさんの心の中に、給食の思い出や食事の楽しさ、大切さが残ってくると、うれしいです。これからも規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、健康に過ごしてくださいね。

