

WEB版

| 日にち | ようび | こんだて | 特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目) | 血や肉・骨になる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を養える食品 | おしらせ |
|-----|-----|---|--|--|--------------------------------------|--|--|
| 2 | 月 | ごはん とりにくのみそやき キャベツのポンずあえ はちはいじる 牛乳 | 鶏肉、小麦、ごま、さば、大豆、豚肉 小麦、大豆 小麦、大豆、さば | 主にたんぱく質、カルシウム 鶏肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、牛乳 | 主に炭水化物、脂肪 ごはん、三温糖、白ごま、ふ、片栗粉 | 主にビタミン類(A・C) キャベツ、にんじん、しめじ、だいこん、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが | おしらせ 八杯汁 (宮崎県の郷土料理) ほうとう、いわ、せまた 法要やお祝いの席で食べられ しょうじゅうりょう る精選料理です。 ちようとうきょう ほんほんく 1丁の豆腐で8人分作れること や、おいしすぎて8杯は食べられ ることなどから名が付けました。 |
| 3 | 火 | ごはん わかたけのだしに もやしとうめあえ じゃがいものみそしる いちごプリン 牛乳 | 鶏肉、小麦、大豆、豚肉 大豆 さば、大豆 大豆 | 若竹信田、ツナ缶、カット ワカメ、牛乳 | ごはん、じゃがいも、いち ごプリン | もやし、きゅうり、とうもろ こし、練り梅、たまねぎ | |
| 4 | 水 | ごはん さばにつけ ふきのいためもの とうふのみそしる 牛乳 | 小麦、大豆、さば 小麦、大豆 さば、大豆 | さば煮付け、さつま揚 げ、木綿豆腐、牛乳 | ごはん、系こんにやく、こ め油 | ふき、干しいたけ、にん じん、キャベツ、ねぎ、ご ぼう | |
| 5 | 木 | めん ちゅうかめん しおらーめんじる あげギョウザ(小2個、中3個) いんげんのちゅうかサラダ 牛乳 | 小麦、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉 豚肉、小麦、鶏肉、大豆 豚肉、小麦、ごま、鶏肉、大豆、りんご | 豚肉、なると、カットワカ メ、ギョウザ、ハム、牛乳 | 中華めん、こめ油 | はくさい、もやし、にんじ ん、ねぎ、いんげん、たま ねぎ、とうもろこし | ひなまつり 3月3日は「桃の節句」ともい い、おんなこころの成長を祝う日です。女 の子のいる家庭では、ひな人形 をかざり、桃の花やひなあられな どをそえる風習があります。 |
| 6 | 金 | ごはん チキンカレー ふくじんづけ だいこんサラダ 牛乳 | 鶏肉、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご | 鶏肉、豆乳、ツナ缶、牛 乳 | ごはん、こめ油、じゃがい も | しょうが、にんにく、にんじ ん、たまねぎ、ふくじんづけ、 きゅうり、だいこん、とうもろ こし | |
| 9 | 月 | ごはん さんまおろしに いりとうふ 牛乳 | 小麦、大豆 小麦、大豆、卵 大豆、さば | さんまおろし煮、木綿豆 腐、豚肉、油揚げ、牛 乳、卵 | ごはん、こめ油、三温糖 | たまねぎ、にんじん、干し しいたけ、いんげん、キャ ベツだいこん、ごぼう | |
| 10 | 火 | ごはん ふたにくてりやき もやしとツナのレモンあえ 牛乳 | 小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆 さば、大豆 | 豚肉、ツナ缶、牛乳 | ごはん、三温糖 | にんにく、もやし、きゅうり、 レモン汁、とうもろこし、はく さい、にんじん、しめじ | |
| 11 | 水 | ごはん わかめごはん やきそば とりにくのからあげ(カレーあじ) コーンシュウマイ こもちシヤモ やさいもりあわせ しそドレッシング ごまドレッシング たまごわかめのスープ いちごショート フルーツミックス むぎぢや りよくぢや | — 豚肉、小麦、大豆、りんご、ゼラチン 鶏肉 豚肉、小麦、大豆 — 小麦、大豆、りんご 卵、小麦、ごま、大豆、りんご 大豆、鶏肉、卵 卵、乳、大豆、小麦、ゼラチン — — — | わかめご飯の茶、豚肉、 青のり、鶏肉、子持ちシ ヤモ、コーンシュウマ イ、卵、高野豆腐 | ごはん、やきそば、こめ 油、米粉、片栗粉、いち ごショート | キャベツ、にんじん、たま ねぎ、もやし、パプリカ (赤)、ブロッコリー、レタ ス、ねぎ、パイン缶、みか ん缶 | バイキング給食 ・バランスよく選びましょう ・嫌いなものにも挑戦しましょう ・進んだものは残さず食べましょう ピクピク さくら |
| 12 | 木 | ごはん きんぴら入りあつやきたまご かぶのそぼろに 牛乳 | 卵、小麦、大豆、ごま 小麦、大豆 さば、大豆 | きんぴら入り厚焼玉子、 豚肉、生揚げ、牛乳 | ごはん、こめ油、三温 糖、片栗粉 | かぶ、にんじん、かぶの 葉、干しいたけ、しょう が、チンゲン菜、ねぎ | まけ 鮭ちゃんちゃん焼き (北海道の郷土料理) |
| 16 | 月 | ごはん シュウマイ(小2、中3個) とりにくとビーマンあますいため 牛乳 | 豚肉、鶏肉、小麦、ごま、大豆 小麦、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン 小麦、大豆、ごま、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン | シュウマイ、鶏肉、牛乳 | ごはん、三温糖、片栗 粉、こめ油、春雨 | パプリカ(赤)、パプリカ (黄)、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、チンゲン菜、干し しいたけ、しめじ | りよし、おん、ていばんごうかい く 漁師が大きな飯桶で裏快に作 り、みんなで囲んで食べます。 |
| 17 | 火 | ごはん カレーコロッケ 牛乳 | 小麦 小麦、さば、大豆 | かつお節、墨わかめ、油 揚げ、牛乳 | ごはん、カレーコロッケ、 こめ油 | こまつな、もやし、にんじ ん、ねぎ | ちゃんちゃんは、「ちやちやつと ス 作れる」ことや「ちゃん(お父さん) ス が作る」ことからきているとされて います。 |
| 18 | 水 | ごはん さけチャンチャンやき ほうれんそうのからしあえ 牛乳 | 大豆、卵、りんご 卵、小麦、大豆、さば さば、大豆 | 鮭、ちくわ、高野豆腐、 カットワカメ、牛乳 | ごはん、マヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、ねぎ、 しょうが、ほうれん草、にんじ ん、しめじ、だいこん | |
| 19 | 木 | パン コッペパン フランクフルト 牛乳 | 小麦、乳 豚肉、大豆、卵 卵、大豆 | フランクフルト、ハム、 ベーコン、牛乳 | コッペパン | キャベツ、とうもろこし、ハ プリカ(赤)、小松菜、に んじん、たまねぎ | さわら |
| 23 | 月 | ごはん にだんご(2個) 牛乳 | 鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま 小麦、大豆、卵 さば、大豆、豚肉 | 肉団子、高野豆腐、卵、 なると、豚肉、牛乳 | ごはん、系こんにやく、こ め油、さつまいも | たまねぎ、たけのこ、干し しいたけ、にんじん、ごぼ う、ねぎ | |
| 24 | 火 | ごはん さわらごまやき 牛乳 | 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆 小麦、大豆、さば、豚肉 | さわら、油揚げ、豚肉、牛 乳 | ごはん、白ごま、こめ油、 じゃがいも、系こんにやく、 三温糖 | キャベツ、にんじん、もや し、ピーマン、たまねぎ、 いんげん、しょうが | かんじきかな ほんまか 漢字で魚に春と書くよう に、春が旬です。やわらかく食べ やすいのが特徴です。 |

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あ
わび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつた
け、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

バイキング給食に挑戦しよう!

バイキングとは?

もともと北ヨーロッパの海賊のことをいいます。その海賊の宴会の時には丸焼きの肉や魚、そのほかさまざまな料理を大皿に盛り、自分の好きなものを好きなだけ食べたり飲んだりしました。

★バイキング給食の約束★

- 好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物など栄養バランスを考えよう。
- 自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理をとるようにしよう。
- マナーを守り、周りの人のことを考えて料理をとったり、きれいに盛りつけたりしよう。

1年間の給食をふりかえろう

| | | | |
|------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------------|
| てあら わす 手洗いを忘れずにで きましたか | あひさつを忘れずに ましたか | す せら 好き嫌いを、残さず 食べましたか | いせい た よい姿勢で食べまし たか |
| | | | |
| ともだちの 友達と楽しく会食でき ましたか | あひさつを忘れずに ましたか | あひさつを忘れずに ましたか | あひさつを忘れずに ましたか |
| | | | |