



行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目							沼津産の小松菜が登場します!	栄養価		
			あか		みどり		き						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料				
ひなまつり	3月	五目寿司											
		牛乳											
		鱈フライ											
		すまし汁											
		ひなあられ											
かむかむデー	4月	ごはん											
		牛乳											
		鶏肉の唐揚げ											
		もやし香味和え											
		豆腐チゲスープ											
全校3年生なし	5月	ごはん											
		牛乳											
		鱈の竜田揚げ											
		豚肉と春雨の炒め物											
		けんちん汁											
全校3年生なし	6月	セルフ厚揚げ入り豚丼											
		ごはん											
		厚揚げ入り豚丼の具											
		牛乳											
		お麩のみそ汁											
7月	金	麦ごはん											
		牛乳											
		コーヒー牛乳のもと											
		チキンカレー											
		オムレツ											
10月	月	抹茶揚げパン											
		玄米パン											
		牛乳											
		ポークシチュー											
		海藻サラダ											

3月の行事&記念日 3択クイズ

答えは次ページの右下にあります

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い?

① コップ1杯 ② ペットボトル1本分 (500mL) ③ ペットボトル6本分 (3L)



行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価	
			小麦	卵	牛乳	大豆	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
卒業修了お祝い献立	11日	ごはん					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにゃく)	こく類	油脂(種実)	米	米油	793 28.6 27.0 348
		牛乳						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		
		手作りメンチカツ					豚肉	牛乳		玉ねぎ	パン粉	小麦粉	菜種油	塩 胡椒 ナツメグ 中濃ソース	
		ポイルドキャベツ								キャベツ			塩		
		お祝いなるとのすまし汁					なると 豆腐		人参 小松菜	もやし			削り節 酒 醤油 塩		
ふるさと給食の日	12日	ごはん									米	米油		733 23.8 25.9 337	
		のりの佃煮						のり 寒天	きくらげ		砂糖	水あめ	醤油		
		牛乳						牛乳							
		厚焼玉子					卵				砂糖	でん粉	植物油		みりん 鰹だし 醤油 塩
		切干し大根の含め煮					油揚げ	昆布	人参	切干し大根 しらたき	砂糖	米油	醤油 酒 みりん 和風だし		
二中3年生 三中3年生 四中3年生 なし	13日	ごはん									米	米油		761 27.9 28.1 429	
		牛乳						牛乳							
		ししゃもフライ					ししゃも				パン粉	小麦粉	菜種油		
		もやしのお浸し						小松菜	もやし			ごま	醤油 和風だし		
		鶏肉と野菜の煮物					鶏肉	人参	大根 しめじ こんにゃく		じゃが芋	砂糖	醤油 酒 みりん 和風だし		
全校3年生 なし	14日	ソフトめん										ソフトめん		760 34.5 28.4 362	
		牛乳						牛乳							
		ミートソース					豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉	米油	チキンブイヨン 塩 胡椒 ケチャップ ハヤシブレイク ワイン ナツメグ ローリエ 昆布だし		
		ポイルドサラダ								キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	醤油 塩 米酢		
		ごまきなこ豆					大豆	きなこ			でん粉	砂糖	ごま 菜種油		塩

☆ 材料などの都合により献立を変更することがあります。御了承ください。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えましょう。

春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理を作ったり、前日の夕方の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養バランスに気をつけられるといいですね。



卒業生のみなさんは、いよいよ卒業・・・9年間の学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてくださいね！

