

行事等	日・曜日	献立	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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)			
			小麦	卵	牛乳	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のになる食品						
			そば	鶏卵	加工	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
						魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質					
ひなまつり献立	3月	五目ちらしご飯					油揚げ	にんじん	たけのこ・蓮根 しいたけ	米 砂糖	ごま	酢・しょうゆ・酒 みりん・塩	666			
		牛乳						牛乳						22.7		
		厚焼き玉子						卵							25.0	
		豆腐となるとのすまし汁						豆腐 なると	小松菜 にんじん	玉ねぎ・大根 えのきだけ				しょうゆ・酒・塩 和風だし・鰹だし	37.2	
		ひらあられ									米・砂糖					
入学試験応援献立	4月	丸型パン								パン	マーガリン			81.3		
		牛乳							牛乳						34.1	
		ロースカツ・ソース							豚肉			パン粉・小麦粉	油	中濃ソース	40.6	
		ポイルドキャベツ											キャベツ			35.0
		ビーフシチュー							牛肉	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ		サラダ油	塩・こしょう・ワイン トマトケチャップ・フィヨン デミグラスソース・鶏ガラスープ		
公立高校入学試験	5月	ご飯									米	サラダ油			68.9	
		牛乳							牛乳						30.4	
		回鍋肉							豚肉 みそ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく・しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	オイスターソース・酒・しょうゆ トウバンジャン・テンメンジャン	24.2	
		えび団子のスープ							えび団子	わかめ 小松菜	もやし・大根 玉ねぎ		ごま油	しょうゆ・鶏ガラスープ チンタン・塩・酒	29.7	
		ソフト麺										麺				79.7
公立高校入学試験	6月	牛乳							牛乳						36.9	
		ミートソース							豚肉 牛肉	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく・しょうが		サラダ油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン トマトケチャップ・ハヤシフレーク 塩・こしょう・マヨネーズ・ドレッシング	37.2 35.6	
		ポテトと小魚の唐揚げ							大豆	煮干し			じゃがいも でん粉	油 アーモンド	塩・こしょう	
		チキンピラフ							えび 鶏肉	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	米	バター サラダ油	ワイン・フィヨン 洋風だし・塩・こしょう	62.5 30.8 32.4	
		牛乳								牛乳						
3年生お別れ遠足	10月	チーズオムレツ						卵	チーズ							
		野菜のスープ							かまぼこ 豆腐	ちんげん菜	キャベツ・大根 しめじ	マカロニ		鶏ガラスープ・チンタン しょうゆ・塩・こしょう		
		ご飯										米				80.2
		牛乳								牛乳						30.3
		いかの五色揚げ煮							いか 大豆	にんじん	しょうが	でん粉・砂糖 じゃがいも・小麦粉	油 カシューナッツ	しょうゆ・酒 トマトケチャップ	23.3	
卒業・進級お祝い献立	11月	鱈のつみれ入りみそ汁						鱈のつみれ 油揚げ・みそ	わかめ にんじん	葉ねぎ 大根・玉ねぎ				鰹だし・和風だし 昆布だし	29.2	
		ナン										ナン				65.6
		牛乳							牛乳							33.3
		キーマカレー							豚肉	にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ グリーンピース		サラダ油	カレーフレーク・ワイン・カレー粉 鶏ガラスープ・洋風だし フルーツチャツネ・クミン	28.8 44.8	
		ほうれん草とコーンのソテー								ほうれん草	キャベツ とうもろこし		サラダ油 バター	こしょう・塩		
卒業・進級お祝い献立	12月	ヨーグルト							ヨーグルト			砂糖				
		わかめご飯								わかめ		米	サラダ油	塩		74.4
		牛乳								牛乳						38.5
		焼き塩鮭								塩鮭 卵	にんじん	玉ねぎ			鶏ガラスープ・チンタン	29.4
		帆立の卵スープ								豆腐 帆立貝柱	葉ねぎ とうもろこし	えのきだけ	でん粉		塩・こしょう しょうゆ	31.5
給食最終日	13月	赤飯							あずき			もち米	ごま	塩		83.2
		牛乳								牛乳						32.8
		油淋鶏								鶏肉	葉ねぎ にんにく・しょうが		でん粉・砂糖・小麦粉	油	しょうゆ・酒・酢	36.9
		茹でキャベツ									キャベツ					
		お祝いすまし汁								豆腐 なると	にんじん ほうれん草	玉ねぎ・大根 しいたけ				鰹だし・和風だし 塩・しょうゆ・酒
給食最終日	14月	いちごのクレープ									いちご	砂糖・小麦粉				
		ご飯										米	サラダ油			68.3
		牛乳								牛乳						22.4
		おろしハンバーグ								鶏豚ハンバーグ			大根	砂糖	しょうゆ・酒・みりん	24.8
		キャベツのマヨネーズ和え										キャベツ きゅうり	砂糖		鰹だし・和風だし 塩・こしょう・レモン汁	40.3
豚汁								豚肉・油揚げ みそ	にんじん	こんにやく・大根 ねぎ		さつまいも	鰹だし・昆布だし・酒 和風だし			

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

早いもので、令和6年度の最後の月を迎えます。3月は、ひな祭り献立、卒業・進級お祝い献立を予定しています。育ち盛りの生徒と将来の夢に期待を膨らませて卒業する3年生に、給食室のスタッフ一同、思い出に残るようなおいしい給食を提供できるよう頑張りたいと思います。3月もよろしくお祈りいたします。

【早寝・早起き・朝ご飯】