

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(エネルギー) 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	
公立高校入学試験	5月	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			
		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	
公立高校入学試験	6月	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	
		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・パルメザン・ローリエ	37.2 35.6	
金	7月	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							
		チーズオムレツ						卵 チーズ						トマトケチャップ		
月	10月	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		
火	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		
水	12月	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			
		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	
卒業・進級祝い献立	13月	焼き塩鮭						塩鮭 卵	にんじん	玉ねぎ		でん粉	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	えのきだけ とうもろこし			塩・こしょう しょうゆ	31.5		
		赤飯						あずき				もち米	ごま	塩		83.2
		牛乳							牛乳						32.8	
給食最終日	14月	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					33.3	
		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		
		いちごのクレープ									いちご	砂糖・小麦粉				
給食最終日	14月	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		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】