

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (s.s.a.s-r-%) kcal(kj) (cal)	
			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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・大豆製品 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			
入学試験 応援献立	2月	ご飯						米		867	
		牛乳		牛乳						26.9	
		カツカレー		鶏肉	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ		じゃがいも	米油	フルーツチャツネ・カレーフレーク 中濃ソース・カレー粉・ローリエ 洋風だし・鶏ガラスープ 塩・こしょう・ワイン	31.3 354
		ロースカツ		豚肉				パン粉・小麦粉	菜種油		
		小松菜とコーンのソテー			小松菜	キャベツ・とうもろこし			米油	塩・こしょう	
ひなまつり 献立	3日	五目ちらしご飯		油揚げ	にんじん	たけのこ・蓮根 干し椎茸	米・麦 砂糖	ごま	酢・しょうゆ・酒 みりん・塩	707	
		牛乳		牛乳						24.6	
		厚焼き玉子		卵・鶏肉						25.5	
		豆腐となるとのすまし汁		豆腐・鶏肉 なると	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ・大根 えのきだけ			しょうゆ・酒・塩・みりん 和風だし・鰹だし	370	
公立高校 入学試験	4日	ご飯					米	米油		700	
		牛乳		牛乳						30.2	
		豚肉のしょうが焼き		豚肉		しょうが・玉ねぎ	砂糖	米油	酒・しょうゆ・みりん	23.9	
		ポイルドキャベツ				キャベツ	でん粉			364	
公立高校 入学試験	5日	ソフト麺					麺			684	
		牛乳		牛乳						31.8	
		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			米油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン トマトケチャップ・デミグラスソース 塩・こしょう・ナツメグ・ローリエ	23.8 406
		こんにやくサラダ		わかめ・昆布 とどかかのり		キャベツ・こんにやく とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩		
		ヨーグルト		ヨーグルト				砂糖			
金	6日	チキンピラフ		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 米油	ワイン・鶏ガラスープ 洋風だし・塩・こしょう	726	
		牛乳		牛乳						33.6	
		チーズオムレツ		卵	チーズ					トマトケチャップ	36.2
		クリームスープ		ウインナー	牛乳	ほうれん草 白菜・玉ねぎ				ホワイトソース・クリームコーン 塩・こしょう・ワイン・鶏ガラスープ	428
		アーモンド小魚		小魚					アーモンド		
水	9日	ご飯					米	米油		812	
		牛乳		牛乳						30.6	
		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	菜種油	しょうゆ・酒	22.4	
		根っこ野菜のみそ汁		鶏肉・豆腐 みそ		こんにやく・ごぼう 大根・蓮根・ねぎ	じゃがいも・小麦粉 さつまいも	カシューナッツ	トマトケチャップ 鰹だし・和風だし 昆布だし	326	
火	10日	ねじりパン					パン・黒糖			694	
		牛乳		牛乳						30.8	
		マカロニグラタン		鶏肉 大豆	にんじん チーズ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ・小麦粉 じゃがいも	米油	塩・ワイン こしょう・鶏ガラスープ	33.5	
イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・とうもろこし				イタリアンドレッシング	509		
水	11日	ご飯					米	米油		797	
		牛乳		牛乳						36.8	
		焼き塩鯖		塩鯖							27.3
		大根の甘辛煮		さつま揚げ	にんじん	大根・枝豆	砂糖		しょうゆ・酒・みりん・和風だし	294	
白玉団子汁		豚肉・油揚げ なると・みそ	葉ねぎ	白菜・しめじ	白玉団子			鰹だし・昆布だし			
木	12日	赤飯		あずき			もち米	ごま	塩	843	
		牛乳		牛乳						26.5	
		鶏の唐揚げ		鶏肉		しょうが	でん粉	菜種油	しょうゆ・酒	29.8	
		小松菜のお浸し			小松菜	白菜			しょうゆ	394	
		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 干し椎茸			鰹だし・和風だし 塩・しょうゆ・酒		
お祝いいちごゼリー				いちご	砂糖						
金	13日	ご飯					米	米油		709	
		牛乳		牛乳						30.5	
		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	米油	オイスターソース・酒・しょうゆ 豆板醤・甜麺醤	25.9	
中華スープ		卵	にら	もやし・大根 玉ねぎ	春雨	ごま油	しょうゆ・鶏ガラスープ チンタン・塩・酒	295			
給食 最終日	16日	ご飯					米	米油		715	
		牛乳		牛乳						25.5	
		ハヤシライス		豚肉 牛肉	にんじん トマト	玉ねぎ・にんにく しょうが		米油	ワイン・ナツメグ・ローリエ・ハヤシフレーク ソース・鶏ガラスープ・洋風だし・塩・こしょう	28.8	
		ほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ・にんにく			バター	しょうゆ・塩・こしょう	289
		パイナップル				パイナップル					

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

早いもので、令和7年度の最後の月となりました。3月は、3年生にとって学校生活最後の月でもあります。また、2年生、1年生にとって、進級の時でもあります。給食では、すべての生徒の健やかな成長を願い、お祝いの献立を予定しています。おいしい給食を提供できるよう給食室のスタッフ一同、頑張りたいと思います。3月もよろしくお願いたします。

【早寝・早起き・朝ご飯】