

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる  
食材の活用よいて

- 米
- もやし
- 玉ねぎ
- たまご
- なめこ
- きゅうり
- キャベツ
- にんじん

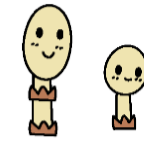
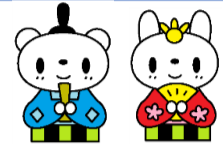
※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

### 給食目標

いちねんかん きゅうしょく

1年間の給食をふりかえろう!

3月3日は  
ひなまつり  
メニューです。



### 平均栄養摂取量

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼稚園	493	18.7
小学校 1・2学年	540	20.6
小学校 3・4学年	641	23.6
小学校 5・6学年	736	26.7
中学校	800	28.6

3月9日は  
卒業おめでとう  
メニューです。

<b>1</b> クロワッサン・牛乳
かぼちゃのポタージュ
黄 バター
赤 牛乳・クリームチーズ
緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ
たまごまきウィンナー
黄 さとう・でんぷん
赤 たまご・ウィンナー
パリパリサラダ
黄 ワンタンの皮・油・ドレッシング
緑 キャベツ・きゅうり・にんじん
原宿ドッグ(中学校)
黄 さとう・小麦粉・油
赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳

<b>2</b> しおやきそば・牛乳
黄 めん・油
赤 ぶた肉
緑 キャベツ・にんじん・長ねぎ・玉ねぎ・もやし・ほししいたけ
ミートボール(2コ)
黄 さとう・油
赤 とり肉
緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマトペースト
フルーツヨーグルト
黄 さとう
赤 ヨーグルト
緑 パイン・もも・みかん・バナナ
ミルクコーヒー(小・中学校)
黄 さとう

<b>3</b> ちらしずし・牛乳
黄 米・ゴマ・さとう
赤 のり
緑 にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう・ほししいたけ
たまごスープ
黄 マロニー
赤 たまご・とうふ
緑 ほうれん草・にんじん・長ねぎ・しめじ
からあげ(幼:1コ 小/低・中・高・中学:2コ)
黄 でんぷん・米粉・さとう・小麦粉・油
赤 とり肉・卵白
緑 しょうが
もものはなゼリー
黄 さとう
赤 とうにゅう
緑 もも

<b>4</b> ごはん・牛乳
みそしる
黄 じゃがいも
赤 わかめ
緑 長ねぎ
アジフライ
黄 油・パン粉・小麦粉
赤 アジ
ぶたにくとはるさめのいためもの
黄 はるさめ・油・ごま油
赤 ぶた肉
緑 にんじん・ニラ・玉ねぎ・にんにく・しょうが

<b>7</b> ごはん・牛乳
みそしる
赤 とうふ・油あげ
ぶたにくのしょうがやき
黄 さとう
赤 ぶた肉
緑 しょうが
ほうれん草とえのきのあえもの
赤 のり
緑 ほうれん草・えのき

<b>8</b> あげパン・牛乳
黄 パン・さとう・油
ミートボールスープ
黄 マロニー
赤 ミートボール
緑 はくさい・にんじん・長ねぎ・しめじ
パソクキアツツルイッ
黄 でんぷん・油・さとう
赤 たまご・とり肉
緑 かぼちゃ
フルーツゼリー(サイダーふう)
黄 さとう
緑 レモン・パイン・もも・りんご

<b>9</b> せきはん・牛乳
黄 こめ・もち米・ゴマ
赤 きんときまめ
いしかりじる
赤 さけ・とうふ
緑 だいこん・はくさい・長ネギ
肉じゃが
黄 じゃがいも・さとう
赤 ぶた肉
緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん
おいわいクレープ
黄 さとう・米粉・あぶら
赤 とうにゅう
緑 いちご

<b>10</b> カレーうどん・牛乳
黄 うどん・でんぷん
赤 とり肉・なると・油あげ
緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ
ショーロンポー(2コ)
黄 はるさめ・でんぷん・さとう・油・小麦粉
赤 ぶた肉
緑 キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・しょうが
ミルクデザート
赤 牛乳
緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・みかん

<b>11</b> ごはん・牛乳
けんちんじる
赤 とうふ・とり肉・油あげ
緑 にんじん・だいこん・ごぼう
さばのみそに
黄 さとう・でんぷん
赤 さば
ひじきのごもくに
黄 さとう・油
赤 さつまあげ・とり肉・ひじき
緑 にんじん・しらたき・いんげん

<b>14</b> ビビンバ丼・牛乳
黄 米・ごま・さとう・油・ごま油
赤 ぶた肉
緑 ほうれん草・にんじん・もやし・にんにく
もずくスープ
黄 でんぷん
赤 とうふ・もずく・たまご
緑 長ねぎ・にんじん
ヨーグルト
幼稚園・小学校 『ヨーグルト』
中学校 『ソファールいちご』

<b>15</b> せわりパン・牛乳
コンソメスープ
赤 ベーコン
緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン
ウィンナーのカレーソースに
黄 オリーブ油・さとう
赤 ウィンナー・ベーコン
緑 玉ねぎ・にんにく・トマトピューレ
じゃがバター
黄 じゃがいも・バター・さとう

<b>16</b> ごはん・牛乳
みそしる
黄 じゃがいも
赤 油あげ
とり肉とかぶ・ナツいため
黄 でんぷん・油・さとう・カシューナッツ
赤 とり肉
緑 玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しょうが
ブロッコリーのおかかあえ
赤 かつおぶし
緑 ブロッコリー

<b>17</b> しょうゆラーメン・牛乳
黄 めん・さとう
赤 ぶた肉・なると
緑 長ねぎ・ほうれん草・しょうが
ピザはるまき
黄 小麦粉・でんぷん・油
赤 ぶた肉・チーズ
緑 玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・トマトピューレ
フルーツあんじん
黄 さとう
赤 杏仁豆腐(牛乳・練乳等)
緑 パイン・もも・みかん

<b>18</b> ごはん・牛乳
かぼちゃだんごじる
赤 とり肉・油あげ
緑 かぼちゃもち・にんじん・だいこん・ごぼう
なっとう
赤 大豆
こんぶのいためもの
黄 ごま・油・さとう
赤 こんぶ・ぶた肉・さつまあげ
緑 つきこん・にんじん

卒業証書

<b>22</b> ソフトフランスパン・牛乳
シチュー
黄 じゃがいも
赤 牛乳・いんげんまめ
緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん
チーズドッグ(2コ)
黄 小麦粉・さとう・油
赤 卵白・チーズ
カクテルフルーツゼリー
赤 とうにゅうゼリー
緑 ももゼリー・りんごゼリー・ぶどうゼリー・みかん・パイン

<b>23</b> ごはん・牛乳
ハヤシライス
黄 じゃがいも
赤 ぶた肉・だっしふんにゅう・いんげんまめ
緑 玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマトピューレ
はくさいのしらすあえ
赤 しらす
緑 はくさい

もりもり力がでる食べ物  
おちにエネルギーになって、  
体を動かすもつになります。

「きい」ちゃん  
のなかま

でんぐん夫になる食べ物  
おちに血や肉になって、  
体を作るもつになります。

「あか」ちゃん  
のなかま

元氣な体になる食べ物  
おちに体の骨子を鍛えて、  
病気をしないようになります。

「みらい」ちゃん  
のなかま

### 給食費についてご確認をお願いします

3月25日は、今年度最後の納入期限と口座振替日になっております。

- ◆納付書でお支払いの方は、納め忘れがないよう納入期限までに必ずお支払い願います。
- ◆口座振替をご利用している方は、3月24日までに口座への入金等ご確認願います。