



ひなまつり
献立

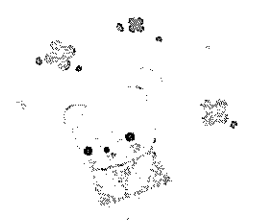
リク
エスト
給食

お祝い
献立

日 曜日	献立名			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの			エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	副食	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪				
2月	チャーハン		白菜とじゃこサラダ 大学いも	やきぶた たまご	いりこ ぎゅうにゅう しらすぼし	はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ にんにく はくさい	こめ さつまいも さとう	ごま油 米サラダ油 ごま	836 kcal	27.3 g	27.3 %	
3日	ちらしずし		ほうれん草のごまあえ 豆腐のすまし汁 ひなあられ	えび こうやどうふ たまご あぶらあげ なると さとう	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ	こめ さとう わがし	ごま	834 kcal	35.9 g	21.5 %	
4日	三色どんぶり		ブロッコリーのごまあえ さつまい	こうやどうふ とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	845 kcal	39 g	23 %	
5日	ココアあげパン		コーンポタージュ ほうれん草とベーコンの炒め物 プリン	ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	コーン たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも こむぎこ デザート	米サラダ油 バター あぶら	794 kcal	27.5 g	30.9 %	
6日	わかめご飯 (麦)		とり肉のから揚げ 野菜とえのきのあえもの わかめスープ	とりにく かつおぶし うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな はねぎ	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ だいこん たまねぎ	こめ おむぎ でんぶん	米サラダ油 ごま	805 kcal	31.2 g	32.2 %	
9日	コッペパン		チキンカツ(ささみ) アメリカンサラダ ミネストローネスープ ミルクメーカーコーヒー	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ミルクメーカー	パン こむぎこ パン さとう スナック 加工	あぶら ごま油	833 kcal	41.9 g	27.6 %	
10日	麦ごはん		さばのみそ煮 キャベツの和え物 すいとん汁	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり はくさい だいこん	こめ おおむぎ さとう こむぎこ しらたまご	ごま	870 kcal	32.8 g	20.6 %	
11日	親子どんぶり		こまつ菜のごまあえ いかのかりんとうがらめ	とりにく たまご かつおぶし いか	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	こめ こむぎこ でんぶん さとう	ごま あぶら	895 kcal	39 g	19 %	
12日	赤飯		鶏肉の南部焼き ちくわのみそドレあえ にらたま汁	あずき とりにく ちくわ みそ さとう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	もち米 こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	769 kcal	37.7 g	21.2 %	
13日	麦ごはん		焼き豆腐のみそそぼろ煮 切り干し大根の中華あえ はっさく	やきとうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり はっさく	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ごま油 ごま	838 kcal	32.5 g	26.5 %	
16日	わかめうどん		ちくわの磯辺あげ 五色あえ(ほ・白・人・コーン・ひ)	とりにく なると あぶらあげ ちくわ たまご	わかめ ぎゅうにゅう あおりの ひじき	はねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	うどん こむぎこ でんぶん さとう	米サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	768 kcal	30.7 g	25.7 %	
17日	麦ごはん		鮭のレモンソースかけ ほうれん草とコーンのあえ物 キャベツのみそ汁	さけ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	レモン コーン キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	米サラダ油 ごま	832 kcal	36 g	22.7 %	
18日	麦ごはん		ぶた肉のしょうが焼き 野菜のごま酢和え 白菜スープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ 冷凍コーン はくさい だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぶん	米サラダ油 ごま ごま油	821 kcal	34.3 g	21.6 %	
19日	コッペパン		チリコンカーン キャベツとベーコンのソテー ヨーグルト	だいた ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	812 kcal	37.4 g	29.8 %	
20日	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ キャベツの和風マヨネーズあえ みかん	こうやどうふ とりにく たまご かつおぶし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ きゅうり みかん	こめ おむぎ さとう	米サラダ油 ごま マヨネーズ	867 kcal	31.6 g	27.6 %	
23日	焼きそば風スパ ゲティ		大根の和風サラダ 小えびと大豆の揚げ煮	ぶたにく かつおぶし だいた えび	あおりの ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん コーン	マヨネーズ でんぶん さとう	ドレッシング 米サラダ油 ごま	766 kcal	38.7 g	28.1 %	
24日	チキンカレー		コーンサラダ 杏仁豆腐	とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん バナナ いちご オレンジ	こめ じゃがいも さとう 杏仁豆腐	米サラダ油 ドレッシング	872 kcal	24.6 g	23.6 %	



1年間の振り返りをしよう!



- いよいよ1年間の締めくくりである3月がやってきました。1年間の給食を振り返ってみましょう。
- 安全・衛生に気を付けて食事をすることができましたか?
 - 栄養バランスを考え、好き嫌いをすることなく食べることができましたか?
 - 給食のきまりを守り、協力して準備・配膳・後片付けができましたか?
 - 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと行い、食事ができましたか?
 - 給食を楽しく食べることができましたか?

「食」は、人を良くすると書きます。これからも、毎日の食事を通して、人として素晴らしい人に成長していきましょう! 1年間、ありがとうございました。また、来年度もおいしい給食を提供します♪

琴南産の食べ物

こめ

*天候などにより産地が変更になる場合があります。