



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
				(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	水 コッペパン		ハンバーグてりやきソース たまごサラダ ミネストローネ	とりにく 牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー しろねぎ	ぶなしめじ とうもろこし	コッペパン じゃがいも こめこまカロニ さとう てんぷん	<div style="text-align: center;"> <h2>今月の目標</h2> <h3>けんこうをかんがえた しょくじをしよう</h3> </div> <p>◇◆3月3日◇◆</p> <p>ひなまつり献立</p> <p>3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、「桃の節句」や、「上巳(じょうし)の節句」ともいい、桃の花や、ひな人形を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願います。給食では、ひなずしや、ひしもちでお祝いします。</p> <div style="text-align: center;"> ピンク=ももの花 白=雪 </div> <p>3つの色で、春のおとずれを表しています。</p> <p>◇◆3月9日・16日◇◆</p> <p>卒業お祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、給食の人気メニューを取り入れたお祝い献立を計画しています。中学校3年生のみなさんは、いよいよ最後の給食ですね。中学生、高校生の時期は一生の中で最も多くの栄養を必要とします。これからも「食べることを大切にしてくださいね。」</p> <p>◇◆3月10日◇◆ (八郷小学校) 旬の食べ物を使った栄養バランスばっちりです。寒くてもみんなが元気いっぱいになる献立を考えてくれました。ネーミングも素敵ですね。</p> <p>◇◆3月15日◇◆ (岸本小学校) 鳥取県産のねばりっこを使ったサラダや、スープには伯耆産のたまねぎをたっぷり使った地産地消献立を考えてくれました。</p>		
2	木 ごはん		ししゃもてんぷら ひじきのいりに だいこんのみそしる	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ ひじき ししゃも だいす みそ	にんじん だいこん こまつな しょうが ごぼう	はくさい こんにやく	米 あぶら さつまいも さとう ごむぎ てんぷん			
3	金 ひなずし ひなまつり献立		ぶたにくのごしきやき ゆかりあえ とうふのすましじる ひしもち	ぶたにく 牛乳 とうふ のり	にんじん はくさい チンゲンサイ ほしいたけ あかしそ れんこん だいこん	たけのこ しろねぎ もやし	米 あられ ひしもち さとう			
6	月 ごはん		にくだんことながいものあまずいため ちぐさあえ もずくのすましじる	ぶたにく 牛乳 ハム もずく とうふ	にんじん だいこん こまつな もやし ほうれんそう	しろねぎ えのきたけ	米 あぶら ながいも さとう てんぷん			
7	火 ごはん		さわらのうめだれがけ ブロッコリーのこんぶあえ さといものみそしる	さわら 牛乳 あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん はくさい ブロッコリー しろねぎ うめ	だいこん キャベツ	米 あぶら さといも さとう			
8	水 こがたパン		コロッケ はくさいサラダ クリームスパゲティ	とりにく 牛乳 とうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ はくさい	エリンギ しろねぎ	こがたパン さとう スパゲティ ごむぎ パン じゃがいも			
9	木 ごはん 中学校:お祝い献立		スタミナなっとう はりはりあえ ビーフンスープ おいわいデザート(中学校のみ)	ぶたにく 牛乳 なっとう みそ	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ だいこん しょうが	はくさい キャベツ にんにく	米 あぶら ビーフン さとう おいわいデザート			
10	金 ごはん		さむくてもへっちらグラタン フルーツサラダ さんしょくぎっしりじる	とりにく 牛乳 みそ わかめ とうにゅう	にんじん だいこん ブロッコリー しろねぎ みずな とうもろこし みかん	キャベツ エリンギ はくさい	米 あぶら もち にゅうふしよう さといも チーズ さとう			
13	月 ごはん		さばのたつたあげ きりほしだいこんのもの はくさいのみそしる	さば みそ 牛乳 とりにく わかめ だいす あつあげ	にんじん しろねぎ こまつな にんにく	はくさい きりほしだいこん	米 あぶら さとう てんぷん			
14	火 ごはん		ドライカレー おかかサラダ コーンスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす かつおぶし とうにゅう	にんじん しろねぎ はくさい とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん にんにく しょうが	エリンギ れんこん	米 あぶら じゃがいも さとう てんぷん			
15	水 コッペパン		さけのムニエル ながいもサラダ オニオンスープ	さけ 牛乳 ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきたけ	だいこん	コッペパン ながいも あぶら			
16	木 ごはん 小学校:お祝い献立		ぶたにくのあまからいため ごまあえ かきたまじる おいわいデザート(小学校のみ)	ぶたにく 牛乳 とうふ たまご	にんじん だいこん こまつな はくさい キャベツ にんにく	もやし しろねぎ にんにく	米 あぶら さとう ごま てんぷん おいわいデザート			
17	金 ごはん 食育の日		ミートグラタン ごぼうサラダ おしむぎのスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン だいす	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ ごぼう キャベツ はくさい にんにく	ぶなしめじ だいこん キャベツ	米 あぶら むぎ ごま ごむぎこ さとう			
20	月 ごはん		いわしのかばやき いそかあえ ぶたじる	いわし 牛乳 ぶたにく のり みそ とうふ	にんじん だいこん チンゲンサイ はくさい もやし	しろねぎ えのきたけ	米 あぶら さつまいも てんぷん			
22	水 コッペパン		チリピーズ ささみとこまつなのサラダ とうにゅうスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく とうにゅう だいす	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ トマト きりほしだいこん	はくさい しろねぎ	コッペパン あぶら さといも ごま さとう てんぷん			
23	木 ごはん		オムレツ こんぶサラダ ハヤシライス	たまご 牛乳 ぎゅうにく こんぶ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト エリンギ ブロッコリー しろねぎ だいこん	はくさい キャベツ	米 あぶら さとう			

※ 決算期につき、食材費の変動によっては、献立、使用食材が一部変更になることがあります。

担当 栄養教諭 福井 千穂

給食当番のお仕事について、できたと思う人は いろ に色をぬりましょう。

★おしゃべりせずに、自分の仕事に集中できた

★量を考えながら、ていねいな盛りつけができた

★汁物は底からよくかきまぜてよそうことができた

★片づけまで責任をもってお仕事することができた