



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)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)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)	
2月	ごはん		ししゃものてんぷら チャプチェ わかめスープ	ししゃも あつあげ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい とうもろこし にんにく	ぶなしめじ たまねぎ にんにく	米 さとう あぶら こむぎこ でんぷん はるさめ	<p>今月の目標 けんこうをかながえた しょくじをしよう</p>
3月	ひな ずし ひなまつり献立		とりにくのてりやき おかかあえ とうふのすましじる ひしもち	とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん なばな	たまねぎ だいこん ほししいたけ かんにょう れんこん	しろねぎ もやし にんにく れんこん	米 ひしもち さとう	
4月	こがた パン		メンチカツ コールスロー カレーうどん	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん プロッコリー	はくさい キャベツ にんにく	しろねぎ にんにく	こがたパン あぶら うどん こむぎこ パンこ	<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。給食では、ひなずしや、ひしもちでお祝いします。ひしもちは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。</p> <p> ピンク=桃の花 白=雪 緑=若草</p>
5月	ごはん		さばのしょうがやき ごまあえ だいこんのみそしる	さば とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい しょうが	しろねぎ もやし しょうが	米 あぶら さといも ごま さとう	<p>◆◆3月9日・16日◆◆</p> <p>卒業祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、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。」</p>
6月	ごはん		あまからぶたどん ゆかりあえ もすくのかきたまじる	ぶたにく たまご あつあげ	牛乳 もすく	にんじん たかな こまつな あかしそ	だいこん しろねぎ しょうが もやし	ほししいたけ たまねぎ はくさい	米 あぶら さとう でんぷん	
9月	まいたけ たきこみ ごはん お祝い献立		はたはたのからあげ ちくさあえ おいわいクレープ	はたはた とりにく ハム ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	こぼろ えのきたけ もやし	まいたけ もやし	もち米 さとう でんぷん	<p>◆◆3月9日・16日◆◆</p> <p>卒業祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、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。」</p>
10月	ごはん		ハンバーグケチャップソース ツナとプロッコリーのサラダ ふゆやさいのコンソメスープ	ぶたにく とりにく だいす まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん プロッコリー	だいこん キャベツ とうもろこし	はくさい とうもろこし	米 じゃがいも ごま さとう	<p>◆◆3月9日・16日◆◆</p> <p>卒業祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、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。」</p>
11月	コッペ パン		はちみつチキン キャベツのカレーソテー ABCマカロニのミネストローネ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな トマト	だいこん はくさい キャベツ とうもろこし	ぶなしめじ キャベツ	コッペパン あぶら はちみつ さとう さといも マカロニ	
12月	ごはん		びりからそぼろ はりはりあえ かきたまじる	とりにく ぶたにく あつあげ たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ だいこん にんにく しょうが	ほししいたけ えだまめ キャベツ しょうが	米 あぶら さとう でんぷん	<p>◆◆3月9日・16日◆◆</p> <p>卒業祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、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。」</p>
13月	ごはん		アジフライ ひじきのいりに じゃこのげんきじる	アジ あつあげ とりにく みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく しょうが	キャベツ えだまめ しょうが	米 パンこ あぶら さつまいも さとう こむぎこ	<p>◆◆3月9日・16日◆◆</p> <p>卒業祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、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。」</p>
16月	ごはん お祝い献立		スタミナなっとう あますあえ こうはくもちのすましじる	ぶたにく なっとう ハム みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ しょうが	しろねぎ にんにく とうもろこし	米 あぶら さとう もち さとう	
17月	ごはん		ミートローフ しおこんぶあえ なのはなのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ おから みそ とうにゅう	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん なばな	しろねぎ だいこん	はくさい	米 あぶら さつまいも でんぷん さとう	<p>◆◆3月9日・16日◆◆</p> <p>卒業祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、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。」</p>
18月	コッペ パン		さけのポテトフレークやき プロッコリーサラダ とうにゅうスープ	さけ とりにく ハム だいす とうにゅう	牛乳	にんじん プロッコリー パセリ	ぶなしめじ だいこん	はくさい	コッペパン たまごめきマヨネーズ さといも あぶら じゃがいも さとう	
19月	ごはん 食育の日		ヤンニョムチキン ナムル ぎょうざスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ しょうが	しろねぎ にんにく しょうが	米 さとう あぶら はるさめ ごま でんぷん こむぎこ	<p>◆◆3月9日・16日◆◆</p> <p>卒業祝い献立</p> <p>小学校と中学校の卒業式の前日は、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。」</p>
23月	ごはん		オムレツ マカロニサラダ ハヤシライス	たまご だいす ぎゅうにく ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな トマト	エリンギ しろねぎ	キャベツ たまねぎ	米 あぶら じゃがいも たまごめきマヨネーズ マカロニ	

※ 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

環境に優しい食生活を目指してみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からほみ出さないようにする。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

