



| 日  | 曜 | 主食     | 牛乳 | おかず  | 献立や食品のメッセージ   | 家庭で食べて<br>もらいたい<br>食品 | おやつ  |
|----|---|--------|----|--|---|-----------------------|--|
| 2  | 月 | 菜めし    |    | 鶏肉のオニオンソース<br>たまごの彩り海藻サラダ<br>春のすまし汁            | <b>3月2日 ひなまつり献立</b><br><br>3月3日は、「ひなまつり」。女の子の健やかな成長を願い、お祝いする行事です。ひな人形や桜、たちばな、桃の花などの木々を飾り、ひなあられやひし餅を供え、白酒やちらし寿司などの飲食を楽しむ節句祭りでもあります。  | 種類類<br>きのこ類           | ビスコ<br>みかん<br>麦茶                                     |
| 3  | 火 | ごはん    |    | カツカレー(カレー・チキンカツ)<br>大根のコールスローサラダ<br>(ドレッシング)   | <b>〈備蓄食品〉</b><br>給食センターでは、災害などで給食が提供できなくなった時に備えて、食品を備蓄しています。食品を買い置きしておき、賞味期限が切れる前に消費し、消費した分を買い足すことで一定の量を備蓄しておく「ローリングストック法」を行っています。<br><br>3日の「ぶどうジュース」と4日の「ぶどうゼリー」は備蓄食品になります。ご家庭でも、災害時の備蓄について、考えてみて下さい。<br>   | 豆類<br>海藻類             | おっとっと<br>ひなまつりゼリー<br>ぶどうジュース                         |
| 4  | 水 | 中華めん   |    | みそラーメンスープ<br>揚げパオズ(2個)<br>もやしのナムル              | <b>〈備蓄食品〉</b><br>給食センターでは、災害などで給食が提供できなくなった時に備えて、食品を備蓄しています。食品を買い置きしておき、賞味期限が切れる前に消費し、消費した分を買い足すことで一定の量を備蓄しておく「ローリングストック法」を行っています。<br><br>3日の「ぶどうジュース」と4日の「ぶどうゼリー」は備蓄食品になります。ご家庭でも、災害時の備蓄について、考えてみて下さい。<br>   | 卵類<br>小魚              | ぶどうゼリー<br>スイートポテト<br>麦茶                              |
| 5  | 木 | ごはん    |    | さばのみそ煮<br>ごましゃぶサラダ<br>かき玉汁                     | <b>〈備蓄食品〉</b><br>給食センターでは、災害などで給食が提供できなくなった時に備えて、食品を備蓄しています。食品を買い置きしておき、賞味期限が切れる前に消費し、消費した分を買い足すことで一定の量を備蓄しておく「ローリングストック法」を行っています。<br><br>3日の「ぶどうジュース」と4日の「ぶどうゼリー」は備蓄食品になります。ご家庭でも、災害時の備蓄について、考えてみて下さい。<br>   | 海藻類<br>乳類             | アンパンマン<br>揚げせんべい<br>洋なしコンポート<br>野菜生活(黄)              |
| 6  | 金 | ごはん    |    | マーボー豆腐<br>春巻き<br>切り干し大根のサラダ                    | <b>〈備蓄食品〉</b><br>給食センターでは、災害などで給食が提供できなくなった時に備えて、食品を備蓄しています。食品を買い置きしておき、賞味期限が切れる前に消費し、消費した分を買い足すことで一定の量を備蓄しておく「ローリングストック法」を行っています。<br><br>3日の「ぶどうジュース」と4日の「ぶどうゼリー」は備蓄食品になります。ご家庭でも、災害時の備蓄について、考えてみて下さい。<br>   | 魚介類<br>卵類             | いちご<br>杏仁豆腐<br>麦茶                                    |
| 9  | 月 | ごはん    |    | 豆腐ハンバーグおろしソース<br>かみかみサラダ<br>お祝い汁               | <b>★★卒業おめでとう献立★★</b><br>  | いも類<br>種類類            | 蒸しパン<br>ばかうけ<br>オレンジジュース                             |
| 10 | 火 | ごはん    |    | カレイの照り焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>豚汁                    | <b>世界食べ物紀行～ドイツ～</b><br><br>寒冷地であるドイツは、寒い冬に備え保存の効く食品が好まれ、肉を燻製して加工したソーセージやハム、塩漬けにした食材を使った料理が古くから親しまれてきました。ザワークラウトは、キャベツを塩もみし、発酵させた料理で、ドイツを代表する料理です。<br>   | きのこ類<br>小魚            | りんごのジュレ<br>星たべよ<br>飲むヨーグルト                           |
| 11 | 水 | ロールパン  |    | フランクフルトソーテー<br>ザワークラウト風サラダ<br>アイントプフ(レンズ豆のスープ) | <b>〈地場産物を使った給食献立〉</b><br>ねぎの白い部分にはビタミンC、青い部分にはカロテンやカルシウムを豊富に含みます。ねぎ特有の辛み成分硫化アリルは、血行をよくし体を温める作用があります。「鶏むね肉の甘酢ねぎ」は、中学校の生徒さんが考えてくれたメニューです。鶏肉とねぎは相性がよいので、ねぎを多めにしたり、鶏肉の旨味を逃がさない為に、鶏肉を片栗粉でコーティングするなど、工夫してくれました。<br> | 魚介類<br>乳類             | チョコレートケーキ<br>ソフトサラダせんべい<br>野菜生活(緑)                   |
| 12 | 木 | ごはん    |    | 鶏むね肉の甘酢ねぎ<br>ワンタンスープ<br>フルーツゼリー和え              | <b>〈地場産物を使った給食献立〉</b><br>ねぎの白い部分にはビタミンC、青い部分にはカロテンやカルシウムを豊富に含みます。ねぎ特有の辛み成分硫化アリルは、血行をよくし体を温める作用があります。「鶏むね肉の甘酢ねぎ」は、中学校の生徒さんが考えてくれたメニューです。鶏肉とねぎは相性がよいので、ねぎを多めにしたり、鶏肉の旨味を逃がさない為に、鶏肉を片栗粉でコーティングするなど、工夫してくれました。<br> | 豆類<br>種類類             | アンパンマン<br>ビスケット<br>麦茶                                |
| 13 | 金 | わかめごはん |    | 鮭の黄金焼き<br>マカロニサラダ<br>具だくさんけんちん汁                | <b>〈地場産物を使った給食献立〉</b><br>「ねぎとレモンの豚ロース焼き」は、中学校の生徒さんが考えてくれました。レモンを入れることで、酸味が効いておいしくなるのがポイントとのことです。ごはんが進みそうなメニューですね!<br>   | 果物類<br>卵類             | ヨーグルト<br>アンパンマン<br>ソフトせんべい<br>きになる野菜<br>(アップル&キャロット) |
| 16 | 月 | ごはん    |    | タコライス<br>の具<br>そえ野菜(チーズ・キャベツ)<br>ポテトスープ        | <b>〈地場産物を使った給食献立〉</b><br>「ねぎとレモンの豚ロース焼き」は、中学校の生徒さんが考えてくれました。レモンを入れることで、酸味が効いておいしくなるのがポイントとのことです。ごはんが進みそうなメニューですね!<br>   | 豆類<br>海藻類             | ガトーショコラ<br>ぼたぼた焼き<br>せんべい<br>麦茶                      |
| 17 | 火 | ごはん    |    | ねぎとレモンの豚ロース焼き<br>のり酢和え<br>大根のみそ汁               | <b>〈地場産物を使った給食献立〉</b><br>「ねぎとレモンの豚ロース焼き」は、中学校の生徒さんが考えてくれました。レモンを入れることで、酸味が効いておいしくなるのがポイントとのことです。ごはんが進みそうなメニューですね!<br>   | いも類<br>きのこ類           | エクレア<br>星たべよ<br>麦茶                                   |
| 18 | 水 | ソフトめん  |    | ミートソース<br>チキンサラダ<br>冷凍パイン                      | <b>給食の前には<br/>手洗おう</b><br><br>手洗いのポイント♪<br>指の間<br>手の甲<br>親指の付け根<br>手のひら   | 魚介類<br>卵類             | いちごケーキ<br>新潟仕込み(塩味)<br>野菜生活(紫)                       |
| 19 | 木 | ごはん    |    | 肉じゃが<br>五色和え<br>豆腐とわかめのすまし汁                    | <b>給食の前には<br/>手洗おう</b><br><br>手洗いのポイント♪<br>指の間<br>手の甲<br>親指の付け根<br>手のひら   | 果物類<br>乳類             | 原宿ドック(ココア)<br>こめ棒くん<br>麦茶                            |
| 23 | 月 | ロールパン  |    | ミートボール(2個)<br>ツナサラダ(ドレッシング)<br>カレーポトフ          | <b>一日を元気に過ごすために<br/>朝ごはんをしっかり食べましょう!</b><br>  | 種類類<br>小魚             | カップでヤクルト<br>ばかうけ<br>ぶどうジュース                          |
| 24 | 火 | ごはん    |    | ハヤシライス<br>★えびフライ(2個)<br>チーズサラダ(ドレッシング)         | 牛乳や小魚には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨を強くする栄養素ですが、運動で骨に負荷をかけることで、骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。<br>   | 海藻類<br>卵類             | いちご<br>豆乳プリン<br>タルト<br>麦茶                            |
| 25 | 水 | ごはん    |    | ぶりの照り焼き<br>塩だれキャベツ<br>具だくさんみそ汁                 | 牛乳や小魚には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨を強くする栄養素ですが、運動で骨に負荷をかけることで、骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。<br>   | いも類<br>きのこ類           | 白桃のジュレ<br>星のパフ<br>ジョア(プレーン)                          |
| 26 | 木 | ポロネーゼ  |    | ハートオムレツ(ケチャップ)<br>イタリアンサラダ(ドレッシング)<br>かにかまのスープ | <b>食べ方、気をつけようね!</b><br><br>食器を持たない<br>ぱっかり食べ<br>ひじをついて食べる   | 豆類<br>果物類             | ミニアスパラガスボロ<br>豆乳カップデザート<br>(ブルーベリー)<br>麦茶            |
| 27 | 金 | ごはん    |    | 鶏肉とさつまいもの甘辛がらめ<br>もやしとくらげの中華和え<br>玉子スープ        | <b>食べ方、気をつけようね!</b><br><br>食器を持たない<br>ぱっかり食べ<br>ひじをついて食べる   | 小魚<br>乳類              | ビスコ<br>いちご<br>きになる野菜<br>(白ぶどう)                       |

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
※3日のぶどうジュース、4日のぶどうゼリーは、備蓄のものを  
使用します。

★ソース ◎しょうゆ

**30日、31日のおやつ**  
30日(月) 100ml牛乳・フルーツクレープ・1才からのかつぱえびせん・麦茶  
31日(火) 100ml牛乳・いちごのスティックケーキ・アンパンマンお野菜せんべい・ジョア(ブルーベリー)