



○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて 28 品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。

★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。

★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。

※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆

3日(月)ひなまつり献立

3日(月)受験応援献立

献立名に気持ちを込めて♡

7日(金)中3卒業祝い献立

★印は中3リクエストメニュー

幼、小、中とも給食最終日には

お祝いデザートをつけています♪



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



☆給食目標☆

1年間の反省をしよう

☆栄養目標☆

健康を考えた食事ができたか見直そう



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
3日 (月) ★受験応援献立★ ひな祭り献立	牛乳	牛乳				北玉小6年 ひなまつり ★卒業祝い★ 受験生!合格
	う受カレーピラフ	ウインナー(豚)	米 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ カーネルコーン マッシュルーム	塩 コショウ カレー粉 チキンピリオン(鶏)	
	あさりのうしお汁	あさり 豆腐(大豆) わかめ		大根 人参 小松菜 たけのこ	醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	ふた豚ヒレカツ	豚ヒレカツ (卵・小麦・豚肉・大豆)	油		とんかつソース	
	ひしもち		ひし餅			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 625 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 20.8 g	炭水化物 85.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 780 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 26.2 g	炭水化物 104.1 g	
4日 (火)	牛乳	牛乳				中学3年
	はるやさい わふう春野菜の和風パスタ	鶏肉 ベーコン(豚)	スパゲティー(小麦) 油	キャベツ 玉ねぎ しめじ 赤パプリカ たけのこ アスパラガス なのはな 木くらげ にんにく	醤油 塩 かつおだし	
	フライドポテト		じゃがいも 油	パセリ	塩	
	かぼちゃサラダ	大豆 大福豆 金時豆	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり カーネルコーン	フレンチドレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 487 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 63.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 573 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 77.3 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
10日 (月)	牛乳	牛乳				桑江中 北谷中3年
	きびごはん		米 もちきび			
	につ 煮付け	豚ソーキ 昆布 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	砂糖	大根 人参 バクチョイ こんにゃく ごぼう しいたけ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ナッツと小魚の黒糖がらめ こさかな こくとう	小イワシ	アーモンド カシューナッツ ごま 黒糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 668 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 85.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 805 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 29.3 g	炭水化物 104.6 g	
11日 (火)	牛乳	牛乳				中学3年
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	はっほうさい 八宝菜	豚肉 なんと(大豆) うすらの卵(卵) ※よくかんでたべてね	油 でん粉 ごま油	白菜 チンゲン菜 小松菜 人参 しめじ 生姜 竹の子 木くらげ ヤングコーン 絹さや にんにく	醤油 みりん 酒 オイスターソース(貝) チキンブイヨン(鶏)	
	ショーロンポー	ショーロンポー (小麦・大豆・ごま・豚肉)				
	チーズ	チーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 76.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 659 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 93.4 g	
12日 (水)	牛乳	牛乳				中学3年
	ピザトースト (北谷小・第二小・浜川小)	ウインナー(豚) チーズ(乳)	食パン(小麦・乳・大豆)	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	ピザソース(大豆) ケチャップ	
	コッペパン (幼稚園・北玉小・中学校)		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	しおこうじ 塩麹ポトフ	鶏肉 ミニウインナー(鶏肉・豚肉) いんげんまめ	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ ブロッコリー	塩こうじ 白ワイン 醤油 塩 コショウ ローリエ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	オムレツ	トマトミートオムレツ (卵・大豆・鶏肉)				
	くろまめ 黒豆きなこクリーム (幼稚園・北玉小・中学校)		黒豆きなこクリーム (乳・ごま・大豆)			
	一食当たりの栄養価(ピザ)	I補給 - 623 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 25.7 g	炭水化物 68.3 g	
	一食当たりの栄養価(コッペ)	I補給 - 575 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 66.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 722 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 27.7 g	炭水化物 87.8 g	
13日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園 中学3年
	フーチバージュシー	豚肉 大豆 あお豆(大豆)	米 麦 油	人参 よもぎ ごぼう しいたけ	醤油 酒 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	じゃがいも	大根 金美人 人参 山東菜 にんにく	塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	きかな わふう 魚の和風アーサマヨ焼き	赤魚 アーサ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 583 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.5 g	炭水化物 68.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 692 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.4 g	炭水化物 83.3 g	
14日 (金)	ジョア (プレーン)	ジョア(乳)				中学3年
	はなみ お花見ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 ごま 砂糖	人参 絹さや しいたけ れんこん たけのこ かんぴょう	かつおだし みりん 醤油 塩 チキンブイヨン(鶏) ちらしずしの素 (大豆・小麦・鶏肉)	
	にくどうふ 肉豆腐	豚肉 焼き豆腐(大豆)	砂糖 油	こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	きかな さけずや 魚の酒酢焼き	さば	ごま油		ゆずかつおドレッシング (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) 塩こうじ	
	そつえん 卒園デザート(幼稚園のみ)		お祝いクレープ(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 604 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 80.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 625 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 81.8 g	



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
17日 (月) ★小学校給食最終日★	牛乳	牛乳				幼稚園 中学3年
	アップル&キャロットジュース (小学校のみ)		きになる野菜1食分の鉄アップル&キャロット(りんご)			
	キムタクごはん	豚肉 あお豆(大豆) ひよこ豆	米 麦 油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 生姜 長ねぎ たくあん(小麦・大豆) 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	かつおだし 醤油 酒 塩 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	はるさめ 春雨スープ	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま油	白菜 大根 人参 バクチョイ 生姜 竹の子 木くらげ	醤油 酒 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	とり 鶏のからあげ	鶏肉	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	くだもの			清見みかん(予定)		
	いわ お祝いデザート		お祝いクレープ(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 679 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 25.2 g	炭水化物 90.7 g	
18日 (火) ★中学校給食最終日★	アップル&キャロットジュース		きになる野菜1食分の鉄アップル&キャロット(りんご)			幼稚園 小学校 中学3年
	にこ みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ(大豆) なたと(大豆) 赤みそ 白みそ	うどん(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ にんにく	醤油 みりん 塩 かつおだし チキンフィヨン(鶏)	
	パイアヤのごまあえ	ハム(豚・大豆)	ごま 砂糖 ごま油	パイアヤ きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	てづく 手作りチョコスコーン	卵 牛乳	小麦粉 バター(乳) 砂糖 ミルクチョコレート (乳・大豆)		ベーキングパウダー ココア	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 582 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88.5 g	

はる ぎょう し ぎょう し しよく

春の行事と行事食

3月3日 ◆ひなまつり◆  はまぐりの潮汁 ひしもち	3月20日 ◆春分の日(春のお彼岸)◆  ぼたもち	桜開花のころ ◆お花見◆  はなみだんご 行楽弁当
---	---	---

食べ方、気をつけようね!



食器を持たない ばっかり食べ ひじをついて食べる



給食センターからみなさんへ

今年度1年間の給食はいかがでしたか？
お気に入りの味や苦手な味、他にもたくさんの味に出会えたと思います。また、食事のマナーや食育授業など、給食を通して色々な事が学べたと思います。みなさんが給食を食べてくれることが給食センター職員のなにより
の励みです。これからも愛情たっぷりハートフルな給食をお届けしますので、宜しくお願いします。

