



○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(火) ひなまつり献立
- 3日(火) 受験応援献立
- 6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♪

☆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

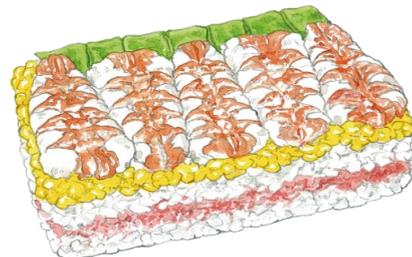


「ちーたん」のマークは郷土料理を示しています

まつ た もの
ひな祭りの食べ物



お押しずし



静岡県のある地域では、すし一貫におよそ茶わん2杯分を使う押しずしが作られています。その名前はなんでしょう?



- ①まんぷくずし
- ②げんなりずし
- ③よくばりずし

こたえは最後のページ😊

ももくりさんねんかきはちねん

桃栗三年柿八年

何事も実を結ぶまでにそれなりの時間がかかります。卒業生のみなさん自分を信じて粘り強く頑張ってください(~/)

ひしもち

みどり しろ もも 緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白ざけ酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

かく ち が し
各地のひな菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くしらもち (山形県)
- ひなまんじゅう (岩手県)
- うすまきもち (香川県)

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
2日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ぎゅうにく あつあ 牛肉と厚揚げの甘辛煮	牛肉 厚揚げ(大豆)	砂糖 油	こんにゃく 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 生姜	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	はながた 花型ハンバーグ	花型ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)				
	いよかんゼリー		いよかんゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 607 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 84.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 737 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 101.5 g		
3日 (火)	牛乳	牛乳				 
	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 コーン マッシュルーム パセリ	塩 コショウ カレー粉 ウスターソース チキンブイヨン(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 竹の子	醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	ぶた 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	
	ひなあられ		ひなあられ			
	とうにゅう 豆乳プリンタルト(中3)		豆乳プリンタルト(大豆) ※中学3年のみ			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 570 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 75.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 721 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 25.1 g	炭水化物 94.2 g		
4日 (水)	牛乳	牛乳				中学3年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	だいこん 大根とわかめのすまし汁	わかめ ちくわ		大根 ごぼう 人参 えのき 小松菜	醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	チンジャオロース	牛肉	砂糖 ごま油 でん粉 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ たけのこ	醤油 酒 塩 豆板醤(大豆) オイスターソース(貝) チキンブイヨン(鶏)	
	くだもの			タンカン(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 509 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 11.2 g	炭水化物 80.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 603 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 12.2 g	炭水化物 98.3 g		
5日 (木)	牛乳	牛乳				中学3年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	さといもい 里芋入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも 里芋 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース 長ねぎ こんにゃく しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	やさい 野菜の甘酢あえ	ツナ	砂糖 こめ油	白菜 もやし きゅうり 人参	酢 醤油 塩 ツーワ-サ-果汁	
	ディズニーチーズ	チーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 585 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 88.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 693 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 109 g		
6日 (金)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				 
	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 竹の子 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	
	おいもとかぼちゃのサラダ	大豆 大福豆 金時豆	黄金いも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり コーン	フレンチドレッシング	
	★照り焼きハンバーグ(中3)	照り焼きハンバーグ (小麦・ごま・大豆・鶏肉) ※中学3年のみ				
	★卒業ケーキ(中3)		お米deお祝いケーキ(大豆) ※中学3年のみ			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 446 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 14.9 g	炭水化物 65.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 544 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 18.3 g	炭水化物 81 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
9日 (月)	牛乳	牛乳				中学校
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ワンタンスープ		ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま) ごま油	大根 白菜 人参 小松菜 長ねぎ コーン 木くらげ 生姜	醤油 オイスターソース(貝) 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	とりマヨ野菜	鶏肉	でん粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 青ねぎ	アチャップ 酢 醤油 塩	
	くだもの			デコボン(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 656 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23 g	炭水化物 85.1 g	
10日 (火)	牛乳	牛乳				中学3年
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	あつあ やさい ちゅうかに 厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆) 荒挽つくね (小麦・鶏肉・大豆)	ごま油 でん粉 油	人参 白菜 玉ねぎ しめじ たけのこ ブロッコリー パクチョイ 木くらげ にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	ひとくちももまん		ひとくち桃まん(大豆・小麦)			
	きゅうりのごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし 人参	醤油 酢 塩	
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 612 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 723 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 21.9 g	炭水化物 103.5 g	
11日 (水)	牛乳	牛乳				中学3年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	あかうお とうふ じる 赤魚と豆腐のすまし汁	赤魚 豆腐(大豆)		大根 玉ねぎ 人参 小松菜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	ホイコーロー	豚肉	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 キャベツ 白菜 人参 竹の子 小松菜 ピーマン 木くらげ	アチャップ(大豆・小麦・ごま) オイスターソース(貝) 酒 みりん 醤油 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	アーモンド		アーモンド			
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 560 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 19.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 655 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 89.4 g	
12日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園 中学3年
	フーチバー・ジュース	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 人参 小松菜 にんにく	塩 かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚)	
	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	
	ひとくち黒糖		黒糖			
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 599 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 21.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 716 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 25.4 g	炭水化物 90.8 g	
13日 (金)	牛乳	牛乳				中学3年
	のりのりパスタ	鶏肉 豚肉 青のり きざみのり	スパゲティー(小麦) 油	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき 長ねぎ 木くらげ ししいたけ にんにく	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	かぼちゃひき肉フライ		カボチャひき肉フライ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 油			
	ブロッコリーサラダ	ハム(豚・大豆)	ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー 赤パプリカ カリフラワー きゅうり コーン	醤油 塩	
	とうにゅう 豆乳みかんムース		豆乳みかんムース (大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 623 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 26.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 741 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 31.6 g	炭水化物 92.5 g	



しんねんとむ じゅんぴ きかい
新年度に向けて準備をする機会に

しんねんと はじ かんきょう か こころ からだ ふたん
 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
 ちゅう はやね はやね こころ あさ た たいちよう ととの
 み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



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
16日 (月) 幼稚園給食最終日	牛乳	牛乳				中学3年
	お花見ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 こま 砂糖 油	人参 絹さや しいたけ にんじん	みりん 醤油 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏) ちらしずしの素 (大豆・小麦・鶏肉)	
	たまごとわかめのスープ	たまご わかめ	でん粉		醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏)	
	焼き目付き餃子	焼き目付きギョーザ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
	くだもの			清見みかん(予定)		
	チョコクレープ(幼稚園)		チョコクレープ(大豆) ※幼稚園のみ			
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 514 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 75 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 638 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 95.3 g		
17日 (火) 小学校給食最終日	牛乳	牛乳				幼稚園 中学3年
	アップルジュース(小学校)		きになる野菜(りんご) 1食分の鉄アップル&キャロット ※小学校のみ			
	韓国風炊き込みごはん	豚肉 ひよこ豆 しらす干しのり	米 砂糖 こま油 油	人参 竹の子 青ねぎ 生姜 にんにく	酒 醤油 塩 コショウ 豆板醤(大豆) アミノ酸(大豆・小麦・こま) チキンブイヨン(鶏)	
	春雨スープ	ハム(豚・大豆)	春雨 こま油	白菜 大根 人参 生姜 パクチョイ 竹の子 木くらげ	醤油 酒 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	鶏のからあげ	鶏肉	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	チョコクレープ		チョコクレープ(大豆)			
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 635 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 89.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 797 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 31.5 g	炭水化物 97.7 g		
18日 (水) 中学校給食最終日	アップルジュース		きになる野菜(りんご) 1食分の鉄アップル&キャロット			幼稚園 小学校 中学3年
	みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ(大豆) なると(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 チキンブイヨン(鶏)	
	パイアのごまあえ	ハム(豚・大豆)	こま 砂糖 こま油	パイア ぎゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	手作りチョコスコーン	たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 バター(乳) ミルクチョコレート (乳・大豆)		ベーキングパウダー ココアパウダー	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 607 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 18.3 g	炭水化物 92.4 g		

A こたえは②

静岡県伊豆半島にある東伊豆町稲取地区で、結婚式や七五三などのお祝いに作られている押しずしです。魚をほぐした紅白のおぼろをのせたものなどがあり、一つ食べるとおなかがいっぱいになるほどボリュームがあることからその名がついたといわれます。全国にはさまざまな押しずしがあり、大きな箱の中にすし飯と具を交互に重ねた、山口県の岩国ずしや、すし飯にマスのうす切りをのせて笹の葉で包んだ、富山県のますずしなどが有名です。最近では、ひな祭りにひし形の押しずしを作るなど、華やかなお祝い料理にもアレンジされています。

※参考資料:農林水産省Webサイト、「郷土料理」ポプラ社



給食センターより



1年間ありがとうございました



春休みも朝ごはんを
しっかり食べよう

