



日 曜	こんだて名 主食、おかず		エネルギーになるもの (炭水化物、脂質)	血や肉になるもの (たんぱく質、ミネラル)	体の調子をよくなるもの (ビタミン・ミネラル)	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
	2月	チキンカレーライス 豆腐スープ ぎゅうにゅう	中3-3 リクエストメニュー	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら カレールー	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー 豆腐	たまねぎ にんじん コーン やさいジュース いためたまねぎ ホールトマトカット りんごソース だいこん ほうれんそう	685 15.2
3火	〇ひなまつりこんだて ちらしずし ぎゅうにゅう ぐだくさんけんちんじる さんしょくはなゼリー		こめ さといも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ 豆腐 こうや豆腐 おふ	たけのこ にんじん しいたけ だいこん こんにゃく えだまめ れんこん	738 16.3	28.5 2.7
4水	セルフハンバーガー(ケチャップ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ ぎゅうにゅう オニオンスープ パニラアイス	小6-1 リクエストメニュー	パン じゃがいも あぶら オリーブオイル パニラアイス	ぎゅうにゅう ハンバーグ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ いためたまねぎ えのき パセリ	717 26.2	29.5 2.5
5木	〇おいわいこんだて/きゅうしょくのひ・セレクトデザート ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きりぼしだいこんに わかたけじる セレクトデザート(ももゼリー・いちごプリン・りんごのタルト)	中3-2 リクエストメニュー	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく おからパウダー あぶらあげ 豆腐 わかめ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ たけのこ えのき	738 21.6	32.0 2.1
9月	ブルコギどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ		こめ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ だいずもやし いら いためたまねぎ りんごソース チンゲンサイ えのき	697 18.2	28.7 2.5
10火	とりにゅうクリームスパゲッティ やさしいソテー ぎゅうにゅう ヨーグルト	中3-1 リクエストメニュー	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ こまつな マッシュルーム キャベツ コーン アスパラガス	697 22.9	35.2 2.5
11水	ごはん ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) もやしのうまに あざりのみそじる	小6-2 リクエストメニュー	こめ あぶら かたくりこ ホキフライ	ぎゅうにゅう ホキフライ あざり 豆腐	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき みつば	672 18.6	24.9 2.4
12木	キーマカレーライス はるさめスープ ぎゅうにゅう すだちゼリー		こめ あぶら カレールー ごまあぶら こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とりレバー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマトカット やさいジュース いためたまねぎ ケチャップ こねぎ	777 20.7	32.4 2.4
16月	きじやきどん ぎゅうにゅう あつあげのみそじる		こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ながねぎ しめじ キャベツ たまねぎ にんじん えのき こまつな	702 17.7	34.3 2.2
17火	ガーリックライス ジョア(ブレン) さかなのポテトフレックやき キャベツソテー きのこスープ		こめ あぶら バター かんそうマッシュポテト マヨネーズソース	ジョア トラウト	パセリ キャベツ まいたけ たもぎたけ たまねぎ にんじん	721 23.5	28.4 2.5
18水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう クリームシチュー グリーンサラダ(ドレッシング)		パン じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく だしふんにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり さやいんげん えだまめ	681 25.2	33.4 2.4
19木	マーボーラーメン ぎゅうにゅう ナムル ぶどうゼリー		めん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく 豆腐	にんじん たけのこ ながねぎ いら だいこん もやし たまねぎ ほうれんそう	781 26.2	31.9 3.3

今月の平均栄養価 エネルギー 717kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

# ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



## 卒業学年の リクエストメニュー

今年度は、卒業学年である小学部6年生・中学部3年生にリクエストメニューを考えてもらいました！下線を引いている献立がリクエストメニューです。各クラス、複数のリクエストメニューをもらったので、他の日の献立にも取り入れています。卒業前に楽しい給食の時間を過ごしてくださいね！



# 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

## ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



### 今月の欠食届 締め切りについて

欠食する日				締め切り日	
4/10 (金)	～	4/24 (金)	3/18 (水)		
4/27 (月)	～	5/15 (金)	4/10 (金)		
5/18 (月)	～	5/29 (金)	4/21 (火)		

次年度の欠食届の締め切り日です。ゴールデンウィークの関係で5月分の締め切り日が不規則になっています。ご注意ください。