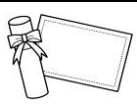


日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ じゃがチーズ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	じゃがいも 食パン		762 29.5	
2 (火)	ハヤシライス(麦) 牛乳 ブロッコリーのサラダ いちご	牛肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	いちご マッシュルーム	こめ むぎ 砂糖	植物油	866 22.7
3 (水)	ちらし寿司(錦糸卵・のり) 牛乳 すまし汁 さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ ひなあられ	さんまのみぞれ煮 豆腐 錦糸卵 とり肉	牛乳 わかめ きざみのり	にんじん インゲン	だいこん 蓮根 ぶなしめじ	たまねぎ ごぼう 椎茸	こめ ひなあられ 砂糖		766 27.7
4 (木)	コッペパン 牛乳 スープスパゲティ 花野菜のサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	カリフラワー マッシュルーム	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 リーブオイル	776 29.7
5 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん ぶりのねぎソースかけ いんげんのごまあえ	ぶり とり肉 油揚げ 米みそ	牛乳	インゲン 小松菜	だいこん もやし	板こんにゃく ねぎ	こめ 砂糖	ごま	803 32.9
8 (月)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ナッツサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ マッシュルーム	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター・油 くるみ ピーナッツ アーモンド	794 27.9
9 (火)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き おひたし	ぶた肉 麦みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ コーン	はくさい もやし	こめ 砂糖	油	868 25.1
10 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいもの中華煮 甘酢キャベツ	厚揚げ とり肉	牛乳 昆布	にんじん インゲン	キャベツ たまねぎ	板こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	833 27.8
11 (木)	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	大豆・豚肉 エビ・イカ てんぷら かまぼこ	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ	米粉パン ちゃんぽん でん粉 砂糖	油 ごま	809 37.8
12 (金)	赤飯 牛乳 白玉汁 鶏の唐揚げ ごまあえ	とり肉 あずき	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし えのきたけ	はくさい コーン	こめ 白玉餅 でん粉 砂糖	油 ごま	821 28.8
15 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 ポテトと卵のスープ ハンバーグ ゆで野菜	ハンバーグ 卵 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖 でん粉		814 34.8
16 (火)	卒業式 ※給食はありません								
17 (水)	チキンカレー(麦) 牛乳 コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ おろしりんご	こめ じゃがいも むぎ 砂糖	カレーウ リーブオイル	812 21.0
18 (木)	コッペパン マーメイドジャム 牛乳 ジュリアンスープ ジャーマンポテト	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ビーマン パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも マーメイドジャム 砂糖	油	804 24.3
19 (金)	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりと春雨の酢の物	卵 とり肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳	にんじん グリッピー	きゅうり	たまねぎ	こめ じゃがいも はるさめ 砂糖	ごま ごま油	814 28.0
22 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ミートスパゲティ ビーンズサラダ	ミートスパ ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん ダイオウ	たまねぎ きゅうり	キャベツ マッシュルーム	黒砂糖パン スパゲティ 砂糖	油 リーブオイル	840 31.7
23 (火)	ごはん 牛乳 中華スープ 焼き肉 青りんごゼリー	豆腐 牛肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	キャベツ もやし おろしりんご	たまねぎ えのき	こめ りんごゼリー 砂糖	ごま 油 ごま油	814 24.4
24 (金)	修了式 ※給食はありません								



3月の献立について



○3月3日は、「桃の節句」の行事食として、「ちらしずし」と「ひなあられ」を実施します。
 ○3月9日は、中学1年生が家庭科の学習で考えた献立を実施します。
 ○3月12日は、「卒業お祝い献立」を実施します。小中学生全員がそろった卒業前の最後のごはん日なので日本の伝統食である『赤飯』で卒業をお祝いします。他には、紅白の白玉もちを入れた『白玉汁』、人気のおかず『鶏の唐揚げ』をつけました。
 ○県産品の活用として、3月2日には、「いちご」、3月5日には、ぶりの切身を使った「ぶりのねぎソースかけ」を実施します。
 ○卒業生は、最後の給食日(3月15日)に、通常の献立に加え、セレクトデザート(ケーキ、果物)がつきます。

3月3日は「桃の節句」です

3月3日は、「桃の節句」といい、女の子の健康と成長を願います。災いなどをはらうために、人形を川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。ひなあられは、野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われています。昔は、ひしもちを砕いたものから作られており、桃色、緑、白が元々の言われだったそうです。給食では、桃の節句の行事食として、『ちらしずし』と『ひなあられ』を出します。

★お知らせ★

4月の給食開始は、次のとおりです。
中学校…4月6日(火) ※中学1年生は4月8日(木)
小学校…4月7日(水) ※小学1年生は4月13日(火)

※献立表は見やすい所にはってご活用ください。(佐々中学校ホームページにも掲載しています。)
 ※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。