

日・曜	2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			13日(金)			16日(月)			17日(火)					
献立名	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ 豆乳プリンタルト			米粉パン のむヨーグルト(マスカット) 鶏の唐揚げ みそラーメン お祝いクレープ(いちご)			ごはん 牛乳 いか天ぷら いんげんのツナ和え 高野豆腐と野菜の旨煮 ふりかけ(しそこんぶ)			ごはん 牛乳 さばおかか煮 切干大根の炒め煮 もち入りみそ汁			バターパン 牛乳 味付つくね パッタイ(焼きビーフン) タイ風スープ			豚丼 牛乳 赤だし 味付小魚			味付パン コーヒ牛乳 ミンチカツ ゆで野菜 わかめスープ 角チーズ			メロあまパン 牛乳 たまねぎコロッケ ゆでブロッコリー コーンクリームのおいすスープ			ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ ゆでキャベツ みそにゅうめん アセロラゼリー			味付パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのサラダ					
材料名 および 使用量 (g)	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	米	100	5	* 牛乳	1本	2	* バターパン	1個	5	米	100	5	* 味付パン	1個	5	* メロあまパン	1個	5	あつという米	70	5	* 味付パン	1個	5			
	鶏肉(もも肉)	55	1	* ジョア(マスカット)	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	豚肉	60	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	20	5	* 牛乳	1本	2			
	じゃがいも	45	5	* (冷)鶏唐揚げ	3個	1	* (冷)いか天ぷら	1個	1	* (冷)平つくね	1個	1	たまねぎ	50	4	ミルメーク(コヒト)	1袋	5	* (冷)たまねぎコロッケ	1個	5	水	115		豚肉	40	1	大豆(国産)ゆで	40	1			
	たまねぎ	40	4	油	3	6	油	3	6	切干大根	6.5	4	にんじん	15	3	* (冷)ミンチカツ	1個	1	油	3	6	千しひじき	1.3	2	大豆(国産)ゆで	40	1	じゃがいも	50	5			
	にんじん	20	3	米粉めん	50	5	(冷)さやいんげん	35	3	鶏肉	15	1	キャベツ	40	4	油	3	6	トンカツソース	1袋	3	鶏肉	20	1	じゃがいも	50	5	たまねぎ	50	4			
	* 粉チーズ	2	2	* (冷)焼豚	15	1	ツナ油漬	15	1	(冷)ちくわ	10	1	たまねぎ	10	4	トマトケチャップ	4.5	3	(冷)ブロッコリー	30	3	油あげ(薄あげ)	7	1	たまねぎ	50	4	にんじん	15	3			
	* スキムミルク	2	2	キャベツ	15	4	ごま(すりごま)	1	6	にんじん	5	3	* しょうゆ(濃口)	6	3	ウスターソース	3	3	塩	0	0	(冷)ちくわ	13	1	にんじん	15	3	にんじん	15	3			
	* カレールウ(日糧)	7	5	たまねぎ	15	4	マヨネーズ(卵不使用)	2.5	6	さとう	1	5	こまつな	15	3	さとう	4	5	(冷)ミートボール	20	1	(冷)スイートコーン	13	4	トマトケチャップ	18	3	ウスターソース	3.5	3			
	* カレールウ(ハウス)	7	5	にんじん	10	3	* しょうゆ(うす口)	0.5	少々	しょうゆ	1.5	5	にんじん	8	3	しょうが	1	4	しょうが	1	4	じゃがいも	30	5	にんじん	13	3	スープストック	3.5	3	にんじん	13	3
	ウスターソース	3	3	(冷)スイートコーン	15	4	塩	少々		だしの素	0.5	3	にんにく	3	3	にんにく	1	4	にんにく	8	3	たまねぎ	30	4	油	0.5	6	酒	2.6	6	油	0.5	6
油	0.5	6	ねぎ	3	4	小松菜	45	3	煮込み餅	30	5	にんにく	0.1	4	しょうが	0.1	4	ごま油	0.5	6	塩	0	0	こまつな	15	3	* しょうゆ(うす口)	7	7	水	30	6	
* 牛乳	1本	2	* ラーメンスープ(ジャンク)	5	5	高野豆腐 角切	12	1	油あげ(薄あげ)	5	1	しょうが	0.1	4	* 牛乳	1本	2	豚肉	20	1	クリームコーン(缶)	30	4	じゃがいも	30	4	* しょうゆ(うす口)	0.5	0.5	ごぼう(せん切り)	30	4	
ちりめんじゃこ	5	2	みそ	2	1	にんじん	15	3	はくさい	15	4	* 中華スープの素	0.6	0.6	鶏肉	20	1	カットわかめ	0.8	2	じゃがいも	20	5	豆乳(調整)	40	1	* 牛乳	1本	2	* しょうゆ(うす口)	0.5	0.5	
キャベツ	30	4	赤みそ	1	1	(冷)ちくわ	10	1	にんじん	5	3	* しょうゆ(うす口)	1	1	(冷)カット豆腐	25	1	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1	スープストック	2	2	* (冷)白身魚フライ	1個	1	みりん(本みりん)	0.3	0.3	
にんじん	8	3	塩	0.01		だしの素	1	1	えのきたけ	10	4	ナンプラー(魚醤)	1	1	はくさい	20	4	こまつな	15	3	こまつな	15	3	でんぷん	1.5	5	タルタルソース(卵不使用)	8	6	にんじん	5	3	
(冷)スイートコーン	8	4	こしょう	0.01		さとう	2	5	(冷)ほうれん草	10	3	こしょう	0.04	0.04	にんじん	8	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	えのきたけ	5	4	油	3	6	(冷)かまぼこ	10	1	
* 和風ドレッシング	1個	6	(冷)お祝いクレープ	1個	5	* しょうゆ(うす口)	3	3	ねぎ	3	4	油	1	6	だいこん	20	4	えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4	キャベツ	30	4	キャベツ	30	4	* ごまドレッシング	8	6	
(冷)豆乳プリンタルト	1個	5				ふりかけ(しそこんぶ)	1個	2	みそ	8	1	鶏肉	20	1	油あげ(薄あげ)	5	1	スープストック	3	3	塩	0	0	塩	0	0	アセロラゼリー	1個	4				
									だしパック	3	3	* (冷)きんし卵	20	1	カットわかめ	0.6	2	こしょう	0	0	* 角チーズ	1個	2										
									にんじん	10	3	にんじん	10	3	みそ	4	1	みそ	4	1													
									えのきたけ	10	4	えのきたけ	10	4	だしパック	3	3	だしパック	3	3													
									(冷)カット豆腐	20	1	(冷)カット豆腐	20	1	みそ	4	1	みそ	4	1													
									チンゲン菜	15	3	チンゲン菜	15	3	みそ	4	1	みそ	4	1													
									* しょうゆ(うす口)	4	4	* しょうゆ(うす口)	4	4	だしパック	3	3	だしパック	3	3													
									塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	みそ	4	1	みそ	4	1													
									酒	0.6	0.6	酒	0.6	0.6	みそ	4	1	みそ	4	1													
									* 中華スープの素	0.6	0.6	* 中華スープの素	0.6	0.6	みそ	4	1	みそ	4	1													
									レモン果汁	0.5	4	レモン果汁	0.5	4	みそ	4	1	みそ	4	1													
									こしょう	0.01	0.01	こしょう	0.01	0.01	みそ	4	1	みそ	4	1													
									水	130	130	水	130	130	みそ	4	1	みそ	4	1													

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	862 kcal	ビタミンA	355 μg
たんぱく質	32.8 g	ビタミンB1	0.64 mg
脂質	29.5 g	ビタミンB2	0.62 mg
カルシウム	435 mg	ビタミンC	38 mg
鉄	4.8 mg		

6群⇒◆赤：1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄)：主に体の組織を作る ◆緑：3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど)：主に体の調子を整える ◆黄：5群(炭水化物) 6群(脂質)：主にエネルギーになる  
 ※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ \*：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

**卒業おめでとうございます**

今年度も残すところ、あとひと月になりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。お友達や先生と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

**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1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。

**各地のひな菓子**

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

**ひな祭りの食べ物**

**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み、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び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。