

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---------------------------|------------------|---------------------------|------------------|
| 10日 減量赤飯 | 11日 (小麦・乳)ブランパン | 12日 ご飯 | 13日 (小麦・乳)コッペパン | 14日 ご飯 |
| あか 赤だしみそ汁 さわらのしおこうじやき とうふ 30 かたかまぼこ(いわい) 5 あぶらあげ 5 たまねぎ 20 あおねぎ 5 あかみそ 2 けずりぶし 1.7 みず 100 さわらのしおこうじやき (40g) 1コ いろど 彩りサラダ ローズハム 10 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.1 さとう 0.1 す 1.4 なたねあぶら 0.6 卵 たまご とりこく 10 りょくとうはるさめ 5 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 にんじん 5 エリンギ 5 おさけ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 チキンスープ 5.5 みず 100 小麦 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 5 ごまあぶら 0.2 きぬあつあげ 30 キャベツ 25 たまねぎ 10 にら 5 つちしょうが 0.5 にんにく 0.05 コチジャン 0.5 おさけ 1 みりん 1 こしょう 0.03 しお 0.15 さとう 0.2 小麦 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 5 ごまあぶら 0.2 ぶたにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 ツナ 15 こまつな 10 ささがきごぼう 20 ノンエッグごまドレッシング 6 とりにく 25 じゃがいも 20 だいこん 25 たまねぎ 25 キャベツ 30 にんじん 15 セロリ 0.5 ポークブイヨン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 みず 40 じゃがいものうま煮 ぶたにく 20 ひらてん 20 こんにやく 20 だいこん 30 じゃがいも 50 にんじん 10 こまつな 5 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ぎゅうにく 25 たまねぎ 30 ピーマン 5 にんにく 0.03 りんごピューレ 2 おさけ 0.5 かきあぶら 0.25 みりん 0.5 こしょう 0.01 小麦 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 しお 0.15 なたねあぶら 0.1 | | | | |
| どつぎょう おいわい こんだて | お祝いケーキ(18g) | | | |
| ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本 | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本 | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本 | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本 | ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本 |

17日 ご飯

ちゃんこ

とりにく 30
りょくとうはるさめ 3
はくさい 45
だいこん 25
にんじん 10
あおねぎ 5
つちしょうが 0.4
ささがきごぼう 10
おさけ 1
みりん 2
しお 0.15
小麦 うすくちしょうゆ 1.5
小麦 こいくちしょうゆ 1.5
けずりぶし 1
みず 50

ツナサラダ

ツナ 10
キャベツ 20
にんじん 10
小麦 こいくちしょうゆ 1.2
さとう 1
す 1.2
なたねあぶら 1

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

18日 (小麦・乳)コッペパン

ベジタスープ

ベーコン 15
だいこん 30
たまねぎ 30
もやし 10
にんじん 5
あおねぎ 5
しろワイン 1
やさいブイヨン 10
こしょう 0.02
しお 0.5
小麦 うすくちしょうゆ 1
みず 90

鮭フライ

小麦 さけフライ (40g) 1コ
なたねあぶら 8

春キャベツのサラダ

とりにく 10
はるキャベツ 25
ホールコーン 5
小麦 こいくちしょうゆ 1.1
さとう 0.1
す 1.4
なたねあぶら 0.6

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

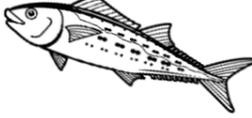
ご卒業 おめでとうございます

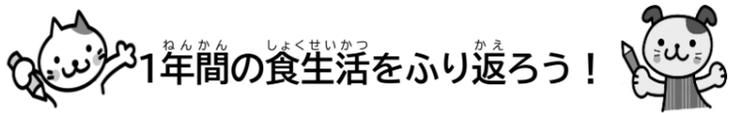
はる たびだ きせつ そつぎょうしき とも せんせいがた なした がっこう わが わが
春は旅立ちの季節です。卒業式では、反だちや先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れはさみしいですが
あた ら であ ま けんこう からだ まいにち しょくじ
新しい出会いも待っています。健康な体は、毎日の食事からつくられることを忘れずに、栄養バランスのよい食事を
こころ 心がけてくださいね。
きゅうしょく 給食では、みなさんの卒業をお祝いして、3月10日がお祝い こんだて
ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう いわ
中学校 3年生の卒業をお祝いしましょう。

【赤飯】
そつぎょう など とくべつ ひ た 食べられるものに「赤飯」があり
ます。昔から、小豆の赤い色が、魔よけになると考え
られていたり、おめでたい色だとされてきたからで
す。そのため、慶事に赤飯が出されるようになりました。

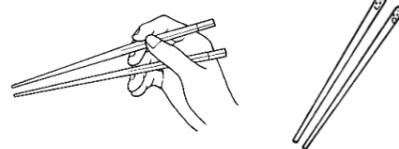
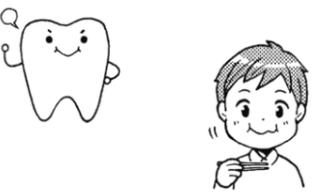
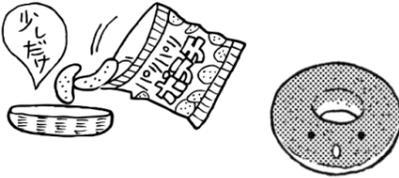
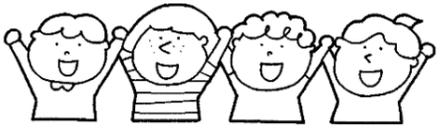
【さわら】
さわらは、成長するにつれて名前が変わる
しゅっせうお 出世魚です。地域によってちがいがあ
りますが、関西では「サゴシ→ヤナギ→サ
ラ」と名前が変化していきます。







今年度もあと1か月になりました。1年間の給食や自分の食生活をふり返ってみましょう。
これからも食を大切に、元気に過ごしてください。

| | | | |
|--|--|---|--|
| あさ 朝ごはんを毎日 食べましたか？  | しょくじ 食事の前と後に石けんで 手を洗いましたか？  | はしを正しく持って 食べましたか？  | しょくじ 食事のあいさつを しましたか？  |
| よくかんで食べましたか？  | にがて 苦手なものでも 食べてみましたか？  | かんしょく 間食をとりすぎない ようにしましたか？  | せかい 世界の料理に目を向けること ができましたか？  |