

日	曜	献		立	名	使			用			材			料	名	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		主食	飲み物			お		か	ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体		の調子を整えるもの						
☆ひなまつり献立 ひな祭りの行事食には、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、甘酒、菱餅、ひなあられなどがあります。菱餅やひなあられの色には意味があり、「ピンクは桃の花」「白は雪」「緑は新緑」です。さらに、菱餅の色の順番にも意味があり、「雪の下で新芽が芽吹き、一番上で桃の花が咲く」春を感じさせるお菓子です。																				
3	月	ゆでうどん	牛乳	【ひな祭り献立】 桃の節句スープ お花の豆腐ハンバーグ ごま酢和え		牛乳 かまぼこ 卵 わかめ 豆腐 鶏肉 おから		ゆでうどん でんぷん サラダ油 砂糖 ごま		えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草		776	31.6	19.3	2.5					
4	火	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き たくあんあえ 厚揚げのみそ汁		牛乳 ツナ 卵 かつお節 厚揚げ みそ		米 米油 ごま じゃがいも		玉ねぎ さやいんげん キャベツ ほうれん草 たくあん にんじん 大根 長ねぎ		755	30.1	23.3	2.4					
5	水	ごはん	牛乳	あじのごまマヨネーズ焼き ゆかり和え 野菜のそぼろ煮		牛乳 あじ みそ 豚肉 大豆 厚揚げ		米 マヨネーズ ごま 米粉 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん		にんじん もやし 小松菜 赤しそ こんにゃく 大根		812	36.5	25.2	2.1					
☆3年生リクエスト献立 「もずくそぼろ丼」の他に、「茎わかめのサラダ」「茎わかめのきんぴら」「もずくのみそ汁」「わかめスープ」など、海藻料理が多く書かれていました。また、給食時間の思い出は、コロナ禍を経て、久しぶりに机を合わせて班で食べたことが多かったです。楽しく盛り上がり食べて、給食時間を過ぎることも・・・楽しかった中学校の思い出ですね。																				
6	木	ごはん	牛乳	【3年生卒業リクエスト献立】 セルフのもずくそぼろ丼 ポテトサラダ 豚汁 お祝いクレープ		牛乳 豚肉 大豆 もずく ハム 豆腐 みそ 豆乳		米 米油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米粉		しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり コーン 大根 ごぼう 長ねぎ いちご		862	32.2	28.8	2.5					
10	月	ソフト麺	牛乳	ミートソース コールスローサラダ 角チーズ		牛乳 豚肉 大豆 チーズ		ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 米粉		しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ もやし コーン		832	33.1	22.2	2.6					
11	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ピリ辛キャベツ なめこのみそ汁		牛乳 ししゃも 青のり ツナ 豆腐 みそ		米 小麦粉 マヨネーズ 米油 じゃがいも		にんじん キャベツ もやし なめこ 長ねぎ		776	27.6	24.9	2.2					
12	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ 五目豆 沢煮碗		牛乳 厚揚げ みそ 大豆 さつま揚げ 豚肉		米 砂糖 ごま 春雨		にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん えのきたけ 切干大根 長ねぎ		744	28.3	19.8	2.0					
☆ふるさと献立 北陸新幹線上越妙高駅開業10周年 3月14日は、北陸新幹線と上越妙高駅が開業して10周年を迎えます。給食でもお祝いし、新幹線のイラスト入りの玉子焼きや、駅のコンセプトである「さくらと雪の平原」をイメージした桜ごはんを提供します。他にも、上越の車麩を使っています。																				
14	金	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立 北陸新幹線 開業10周年】 新幹線玉子焼き とうなのツナマヨあえ 車麩入り肉じゃが		牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ		米 大麦 黒米 砂糖 でんぷん マヨネーズ 米油 じゃがいも 麩		赤しそ もやし 冬菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん		804	30.8	25.7	2.5					
17	月	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしの塩ナムル ジャージャン豆腐		牛乳 たら 豆腐 厚揚げ ツナ みそ		米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 ラード		コーン 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ		769	29.2	20.5	2.3					
☆食育の日献立：鳥取県 鳥取砂丘では、砂地を生かし「らっきょう」を栽培しています。漁獲量全国2位のカレイをから揚げにし、らっきょう入りのタルタルソースをかけていただきます。また、鳥取県は、ちくわの消費量が全国1位。魚がたくさんとれることと関係しているようです。郷土料理の「じゃぶ汁」は、豆腐や野菜を煮ているとじゃぶじゃぶと汁が出てくることから名付けられました。肉が手に入りにくかった時代、たくさんの具材を入れてごちそうに見えるようにしていたそうです。																				
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 かれいの らっきょうタルタルソース ちくわサラダ じゃぶ汁		牛乳 カレイ ちくわ 鶏肉 豆腐		米 でんぷん 米油 マヨネーズ 砂糖 ごま油		らっきょう キャベツ ごぼう ほうれん草 にんじん 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく 大根		778	32.0	24.1	2.1					
19	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム チーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ マカロニ入りトマトスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 青大豆 ハム		コッペパン 砂糖 大麦 パン粉 米粉 ペンネ じゃがいも 米油 でんぷん		いちご 玉ねぎ ブロッコリー にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト パセリ		821	36.4	27.0	3.5					
21	金	麦ごはん	牛乳	ツナカレー 福神漬けあえ ヨーグルト		牛乳 ツナ 大豆 ヨーグルト		米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま油		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 福神漬け		790	28.0	19.6	2.4					
24	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトフィッシュ もずくと卵のスープ		牛乳 豚肉 片口いわし なると 卵 もずく		米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油		にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草		754	32.8	20.6	2.5					

一食平均エネルギー：790 Kcal

たんぱく質：31.4 g

脂質：23.2 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。