



	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
献立	野菜のおかかえ (そぼろごはんの具) (麦ごはん) 三色そぼろごはん すまし汁 今日はひな祭りです。ひな祭りは別名「桃の節句(もものせつく)」ともいいます。昔から桃の木は、病気をおいはらう木とされていて、とても縁起(えんぎ)がよい植物なのです。	カリフラワーのごまあえ やきプリンタルト 春巻き ごはん 野菜スープ 春巻きは中国の料理です。中国では、食材を生で食べることがあまりせず、ほとんど火を使って調理して食べるので、炒め方については、方法や炒め時間の長さによって10種類以上の調理方法があるそうです。	ブロッコリーのサラダ ミルクパン スパゲティナポリタン ナポリタンはイタリアで生まれた料理のようですが、実は日本で生まれた料理です。横浜のホテルの料理長が考え出したメニューなのだそう。	紅白なます ケーキ(中3) 魚の天玉あげ 赤飯 はんぺん汁 今日は、中学3年生のみなさんにとっては最後の給食です。食べることは生きること。これからも食を大切に、健康に過ごしていきましょう！	はるさめの酢の物 納豆 麦ごはん 肉じゃが 日本で牛肉が食べられるようになったのは、明治時代からです。日本では、飛鳥時代に牛肉などを食べることが禁じられました。それから長い間、牛肉を食べる習慣がありませんでしたが、明治時代に入り、西洋の文化とともに牛肉を食べる文化も広まりました。
赤	小631 中777 幼486	小689 中838 幼623	小637 中815 幼538	中832 幼478 小学校はありません	小881 幼587 中学校はありません
黄	鶏肉 豚肉 卵 牛乳 ちくわ かつおぶし わかめ	牛乳 ベーコン	牛乳 鶏肉	あずき 牛乳 ホキ天玉あげ はんぺん わかめ	牛乳 牛肉 納豆
緑	米 麦 砂糖 油 ふ	米 油 ごま 砂糖	ミルクパン スパゲティ 砂糖 油 ムース	米 もちごめ ごま 油 砂糖 ケーキ(中3)	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 春雨
	たまねぎ いんげん しょうが ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ もやし	たまねぎ にんじん レタス もやし カリフラワー キャベツ	たまねぎ にんじん しめじ コーン ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー	えのきたけ ねぎ にんじん だいこん	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ
献立	ポテトサラダ 魚の塩焼き ごはん みそ汁 じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、みかんと同じくビタミンCがふくまれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに保護されているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。	ビーンズサラダ やきめし 中華スープ 牛乳には、主にカルシウムが多くふくまれています。カルシウムの他にもたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養素がバランスよくふくまれています。	野菜のソテー ハムステーキ 丸パン ミネストローネ ミネストローネとは、イタリア語で「奥だくさんのスープ」という意味で、その名の通り栄養満点です。主にトマトが使われていますが、イタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々だそうです。	切り干し大根のあえもの 麦ごはん けんちん汁 生の大根を干して乾燥させると、水分がなくなって栄養素だけが残り、残りやすくなります。よって、切り干し大根は生の大根よりも栄養価が高く、特に食物せんいが豊富なため、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防する効果があります。	海藻サラダ 一食いりこ (麦ごはん) ポークカレーライス (カレールウ) 給食の麦ごはんに使われている麦は、熊本県でとれた大麦で作られた、「ぶちまるくん」という製品です。その名の通り、ぶちぶちと食感が楽しめるので、食物せんいも豊富にふくまれています。とても体にいい食品です。
赤	小647 中841 幼544	小533 中692 幼403	小579 中703 幼463	小580 中722 幼478	小627 中763 幼稚園はありません
黄	牛乳 豆腐 あげ たい わかめ	豚肉 牛乳 豆腐 ミックスビーンズ ツナ	牛乳 ベーコン 大豆 白いんげん豆 ハム	牛乳 鶏肉 豆腐 卵焼き	豚肉 大豆 牛乳
緑	米 じゃがいも	米 麦 油 でんぶん	丸パン マカロニ 油	米 麦 砂糖	米 麦 じゃがいも 油
	えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ にんじん グリンピース ちんげん菜 コーン きゅうり 枝豆	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし	だいこん 白菜 にんじん しめじ ねぎ キャベツ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン
献立	野菜のピーナッツあえ みかんゼリー 鶏のからあげ 鶏肉は、質のよいたんぱく質を豊富にふくみ、牛肉や豚肉と比べて脂肪が少ないのが特徴です。また、ビタミンAも豊富で、牛肉や豚肉の数倍ふくまれています。ビタミンAは、粘膜(ねんまく)を強くし、細菌感染を防ぐ働きがあります。	れんこんサラダ わかめごはん 親子うどん 卵は、ビタミンCと食物せんい以外の栄養成分をすべてふくみます。その栄養価の高さから「完全栄養食品」とも呼ばれている食品です。特に、卵に含まれるたんぱく質は、人間の体で作ることのできないたんぱく質がすべてふくまれています。	しらぬい(小中)・ケーキ(幼) みずなとちりめんのサラダ くまさんデー ひのくにパン 春野菜のシチュー 今日はふるさとくまさんデーの献立です。今日は旬の食材「みずな」「しらぬい」「春さい」を使った献立です。しらぬいは、清潔とポンカンをかけて合わせてできた品種です。	春分の日 今日は春分の日です。昼と夜の長さがほぼ同じになり、この日を境に昼がだんだん長くなっていき夜が短くなる、季節の節目となる日です。	フルーツあえ(中) ケーキ(小) セルフビビンバ丼 わかめスープ ビビンバは韓国の料理のひとつで、韓国語で「ビビン」は混ぜる、「パッ」はごはんの意味があります。ごはんの上にナムルや肉、卵をのせてコチュジャンやごま油、スープなどをかけ、韓国のおきじ(スッカラ)でよく混ぜて食べる料理です。
赤	小698 中876 幼574	小644 中830 幼479	小605 中758 幼532	小657 中785 幼稚園はありません	小657 中785 幼稚園はありません
黄	牛乳 厚揚げ 鶏肉 わかめ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 わかめ	牛乳 鶏肉 ちりめん	牛乳 鶏肉 豆腐 卵焼き	牛乳 鶏肉 豆腐 卵焼き
緑	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 ビーナツ 砂糖 みかんゼリー だいこん たまねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ	米 麦 とうもろこし ごま	ひのくにパン じゃがいも 油 ケーキ(幼)	米 麦 砂糖 油	米 麦 砂糖 油
	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり にんじん	たまねぎ にんじん グリンピース ちんげん菜 コーン きゅうり 枝豆	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし	だいこん 白菜 にんじん しめじ ねぎ キャベツ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン
献立	コールスローサラダ ケーキ アーモンドパン 春雨スープ 春雨は、豆類やいも類のでんぷんから作られています。中国で誕生した食品で、日本には鎌倉時代に伝わったといわれています。緑豆(りよくとう)春雨は、緑豆やえんどう豆のでんぷんから作られています。	ご卒業・ご卒園 おめでとうございます 中学3年生のみなさんは、6日が最後の学校給食になります。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。 小学6年生のみなさんは、中学校に進級してもしっかり食べて、健康な体をつくっていきましょう。年長さんは、小学校に入学したら給食の準備もがんばりましょうね。	給食を通して学んだことを振り返ろう ①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？ ②食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスのとれた食事をとるなど健康な食生活を送ることができましたか？ ③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？ ④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人の手によって支えられていることを知ることができましたか？ ⑤配膳や盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気を付けたり、相手手を思いやることができましたか？ ⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？	春分の日 今日は春分の日です。昼と夜の長さがほぼ同じになり、この日を境に昼がだんだん長くなっていき夜が短くなる、季節の節目となる日です。	フルーツあえ(中) ケーキ(小) セルフビビンバ丼 わかめスープ ビビンバは韓国の料理のひとつで、韓国語で「ビビン」は混ぜる、「パッ」はごはんの意味があります。ごはんの上にナムルや肉、卵をのせてコチュジャンやごま油、スープなどをかけ、韓国のおきじ(スッカラ)でよく混ぜて食べる料理です。
赤	中917 小学校・幼稚園はありません	中917 小学校・幼稚園はありません	中917 小学校・幼稚園はありません	中917 小学校・幼稚園はありません	中917 小学校・幼稚園はありません
黄	牛乳 豚肉	牛乳 豚肉	牛乳 豚肉	牛乳 豚肉	牛乳 豚肉
緑	食パン アーモンド バター 油 砂糖 春雨 ケーキ	食パン アーモンド バター 油 砂糖 春雨 ケーキ	食パン アーモンド バター 油 砂糖 春雨 ケーキ	食パン アーモンド バター 油 砂糖 春雨 ケーキ	食パン アーモンド バター 油 砂糖 春雨 ケーキ
	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり にんじん コーン	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり にんじん コーン	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり にんじん コーン	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり にんじん コーン	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり にんじん コーン