


日付	献立				食品群			栄養量							
	日曜	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネ ルギー	小蛋 白質	中エネ ルギー	中蛋 白質			
2月		わかめごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) チキンのオープンやきチーズ	とんじり	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 チキンのオープン焼き	わかめご飯 油 蒟蒻 ジャが芋 ドレッシング	人参 大根 長葱 ごぼう もやし ほうれん草	621	28.3	769	32.6			
3月	火	すめし		《☆ひなまつりこんだて》 ごもくすしのぐ メバルのレモンふうみ ひなあられ	さんしょく だんごじる	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ メバル切身身粉付	酢飯 油 蒟蒻 おじゃもちボール 煮込み餅 砂糖 いももちほうれん草 ひながし	人参 大根 長葱 ごぼう 干し椎茸 蓮根 枝豆 レモン果汁	690	27.8	860	32.8			
4月	水	小・ごはん 中・せきはん (ごましお)		【中学：そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて】 ちゅうかふうにくじゃが 小・ユーリンチー 中・えびフライ	小・なのはな すましじる 中・おいわい すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 なると 若鶏もも電田揚げ えびフライ	赤飯 ごま塩 油 白飯 花麩 じゃが芋 ごま油 きび砂糖	大根 人参 長葱 なばな 生姜 玉葱 にんにく	627	25.8	773	30.2			
5月	木	メロンパン		あげそば カラフルサラダ (コーンクリームドレッシング) 中・しらぬい		コーヒー牛乳 豚レバーチップ 豚肉 青のり	メロンパン 油 蒸し中華麺 ドレッシング	人参 玉葱 胡瓜 コーン キャベツ もやし 赤ピーマン しらぬい	658	19.4	827	23.7			
6月	金	むぎごはん		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)	カレー	牛乳 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 豚肉 豚レバーチップ	麦ご飯 ジャが芋 油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく ごぼう 生姜 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ	674	19.8	871	24.2			
9月	月	ごはん		キムタクいため 中・ほたてフライ 中3年生・のりふりかけ	おこげ スープ (おこげ)	牛乳 豚肉 鶏肉 なると 帆立貝柱フライ のりかつおふりかけ	白飯 ごま油 澱粉 油 おこげ	玉葱 人参 長葱 筍 キムチ漬け 白菜 チンゲン菜 たくあん	619	23.0	845	32.0			
10月	火	ごはん		《中3きゅうしょくさいしゅうかい》 ちゅうかどん さわらのにんにくバターしょうゆ 中・いちごのおいわけーキ		牛乳 豚肉 えび いか うすら卵水煮 さわら電田揚げ	白飯 油 バター きび砂糖 ごま油 澱粉 いちごのおいわけーキ	にんにく 生姜 人参 玉葱 白菜 筍 レモン果汁	664	31.3	939	40.2			
11月	水			☆ ふれあい弁当の日 ☆											
12月	木	ごはん		とりごぼうどん とうにゅうプリンタルト	こんさいの ごまじる	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	白飯 ジャが芋 蒟蒻 油 ごま 砂糖 豆乳プリンタルト	人参 大根 長葱 小松菜 ごぼう 生姜 玉葱	654	25.5	814	31.4			
13月	金	小・はちみつパン 中・バターロール		ひじきのサラダ (しおちゅうかドレッシング) タンドリーチキン	クリーム シチュー	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 シュレッドチーズ ひじき 生クリーム タンドリーチキン	はちみつパン 蒟蒻 バターロール バター ジャが芋 ドレッシング	玉葱 人参 白菜 コーン キャベツ ブロッコリー 胡瓜	594	28.5	811	36.0			
16月	月	ごはん		とうふのちゅうかに あげぎょうざ		牛乳 豚肉 豆腐 なると 餃子	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 小松菜 玉葱 人参 生姜	655	23.7	/	/			
17月	火	ごはん		きりぼしだいこんのもの さばのみそに 小・のりふりかけ 中・はらじゅくドッグ (ココアバナナ)	さわにわん	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 蒲鉾 サバの味噌煮 のりかつおふりかけ	白飯 きび砂糖 油 原産ドッグ (ココアバナナ)	ごぼう 切干大根 人参 大根 長葱 干し椎茸 さやいんげん	617	29.7	874	36.2			
18月	水	ホット ちゅうかめん		にくまん きっかみかん	みそラーメン	牛乳 豚肉 味噌 肉まん	ホット中華麺 ごま油 きび砂糖	にんにく もやし 生姜 玉葱 人参 キャベツ コーン 長葱 なら せとか	662	26.1	809	31.6			
19月	木	むぎごはん		《☆ふくしまけんのりょうり》 ソースかつどん ソースかつどんようソテー ソースかつ	こづゆ	牛乳 ベーコン 干し貝柱 豚ももカツ	麦ご飯 里芋 油 豆麩 きび砂糖 蒟蒻	干し椎茸 きくらげ 人参 大根 筍 もやし キャベツ	633	25.0	814	30.6			
23月	月	小・せきはん 中・ごはん		【小学：そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて】 れんこんのきんぴら 小・えびフライ 小・いちごのおいわけーキ 中・ユーリンチー	小・おいわい すましじる 中・はるの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 なると えびフライ 若鶏電田揚げ	赤飯 ごま塩 白飯 きび砂糖 花麩 ごま油 蒟蒻 油 ごま いちごのおいわけーキ	大根 人参 長葱 蓮根 にんにく 生姜	659	24.1	771	28.4			
24月	火	ごはん		やさしいだめ ハムチーズカツ 中・のりふりかけ	じゃがいもの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 ハムチーズカツ のりかつおふりかけ	白飯 ジャが芋 油	玉葱 人参 長葱 もやし キャベツ 青ピーマン	/	/	852	29.9			
14回								平均栄養量				646	25.6	832	31.4
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。								栄養基準量				650	18~32	830	25~40


小学校6年生と中学校3年生のみなさん  
ご卒業おめでとうございます

中学校は4日(水)、小学校は23日(月)に卒業・進級お祝い献立を提供します。お赤飯、えびフライ、お祝いすまし汁が給食に登場します。  
中学校は10日(火)、小学校は23日(月)にいちごのお祝いケーキがつけます。  
給食ではどんな思い出がありますか？  
食べることは、みなさんの体と心を支える大切な力です。  
新しい場所でも、元気に頑張ってください。

3月3日は  
ひな祭り献立です。



ひなあられ  
もともとは、ひしもちをこまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いホシノ菓子(糯米)になりました。



ひしもち  
赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

19日 福島県の料理

こづゆ・・・  
福島県会津地方の代表的な郷土料理で、干し貝柱の出汁をベースに、里芋、人参、豆麩、きくらげ、糸こんにゃくなどを加えた薄味の汁物です。江戸時代から続く、お祝いや正月、冠婚葬祭に欠かせないおもてなし料理です。