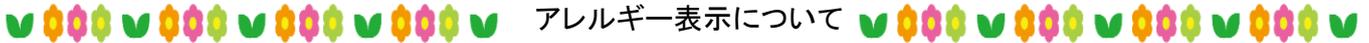




ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

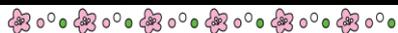
表示義務(8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・大豆・バナナ・やまいも・カンシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(テリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「株ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
2 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	もずく 丼	大豆油 でん粉	もずく 豚肉	ウーシパウダー にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
	豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 厚揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん 椎茸 ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお	
	さつまポテト	さつまポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 548 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 13.3 g	炭水化物 87 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 758 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15 g	炭水化物 127.3 g		



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)の一つ「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。



日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
ひなまつり献立 3 (火)	牛乳		牛乳			
	ちらしずし	米			ちらしずし (小麦・大豆・鶏)	
	あさりのすまし汁		あさり	だいこん にんじん ほうれんそう えのきたけ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉		酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん おろししょうが	
	野菜のおかか和え	三温糖	しらす 糸けすり	キャベツ こまつな にんじん もやし	酢 (小麦) しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	ひなあられ	ひなあられ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 521 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 13.8 g	炭水化物 73.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 15.8 g	炭水化物 107.7 g	
石川中3年 伊波中3年 欠食 4 (水)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
	だし巻玉子		だし巻たまご (卵・小麦・大豆)			
	磯香和え	三温糖	きざみのり 糸けすり ちくわ (大豆)	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	くだもの			いちご (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 511 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 14.9 g	炭水化物 72.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 89.7 g		
石川中3年 伊波中3年 欠食 5 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	にんじん だいこん にんにく	酒 花かつお 豚がら (豚)	
	魚の生姜焼き	三温糖	まぐろ		酒 しょうゆ (小麦・大豆) おろししょうが おろしにんにく みりん	
	豆腐チャンプルー	大豆油	厚揚げ (大豆) ツナ (大豆)	キャベツ もやし にんじん 青ねぎ	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 530 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 15.4 g	炭水化物 68.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 103.6 g		
中学3年生 ラスト給食! 6 (金)	牛乳		牛乳			
	2色あげパン	なかよしパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 三温糖 黒糖	きな粉 (大豆)		ココア	揚げ①
	ABCスープ 	大豆油 じゃがいも ABCマカロニ (小麦) 三温糖	鶏肉 ベーコン (豚)	にんじん たまねぎ セロリ トマト缶	おろしにんにく 白ワイン (ゼラチン) こしょう ケチャップ ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) ローリエ 豚がら (豚)	
	サイコロステーキ (中3のみ) 	三温糖	牛肉	たまねぎ リンゴピューレー (りんご) にんにく しょうが	酒 こしょう おろしにんにく しょうゆ (小麦・大豆) りんご酢 (りんご) ケチャップ	
	えだまめサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆 (大豆) にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ (小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 596 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 843 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 33.3 g	炭水化物 94.7 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
9 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	肉じゃが	大豆油 ジャガイモ 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき 絹さや 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ (小麦・大豆) みりん	
	手作り黒糖ピーンズ	黒糖 三温糖	大豆			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 85.7 g	
10 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	中華コーンスープ	大豆油 ごま油 でん粉	鶏肉	とうがん コーン たまねぎ にんじん こまつな	酒 クリームコーン ぬちまーす こしょう しょうゆ (小麦・大豆) 豚がら (豚)	揚げ② (小麦・乳・大豆)
	はるまき	大豆油	春巻 (小麦・大豆・豚)			
	豚肉と厚揚げの中華炒め	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ (大豆)	キャベツ ピーマン たまねぎ 白ねぎ	トウバンジャン (大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ (小麦・大豆) テンメシジャン (小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 83.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 910 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 31 g	炭水化物 123.5 g		
11 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	芋の子汁	里芋 ごま油	鶏肉 豆腐 (大豆)	だいこん にんじん しめじ こんにゃく 白ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	さばの南部焼き	ごま	さば		酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆)	
	白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワサー果汁	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 477 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 63.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 96.2 g		

3月11日で東日本大震災から15年が経ちます。復興の願いを込めて東北地方の郷土料理を提供します。

芋の子汁：秋田県・岩手県
里芋が主役の料理です。



南部焼き：青森県・岩手県
ごまの風味・香ばしさが特徴です。



日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
12 (木)	牛乳			牛乳					
	めん	沖縄そば (小麦・大豆)							
	野菜そば	汁	大豆油	豚肉 ちきあぎ (大豆)		キャベツ にんじん もやし たまねぎ きくらげ		おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお 豚がら (豚)	
	ヌンクーグァー		大豆油 三温糖	豚肉 つくね (鶏) 厚揚げ (大豆)		とうがん にんじん こまつな		酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら (豚)	
	手づくりチョコカップケーキ (中学校のみ)		小麦粉 きびとう こめ油 粉糖		豆乳 (大豆)			ココア ベーキングパウダー	
	うまかってん (小学校のみ)		うまかってん (小麦・大豆・ごま)	※うまかってんには、大豆、ひまわりの種、黒大豆、米、片ロイワシ、ごま、小麦、あおさの8種類が配合されています					
	一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 608 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 74.7 g			
一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 967 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 36.1 g	炭水化物 124.5 g				
13 (金)	牛乳			牛乳					
	はるさめスープ		はるさめ ごま油	つくね (鶏)		はくさい ほうれんそう にんじん 椎茸		しょうゆ (小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう 豚がら (豚)	
	麦ごはん		米 大麦						
	ビビンバ丼	お肉	大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく (大豆)		ウーシパウダー にんにく しょうが たまねぎ きくらげ		酒 トウバンジャン (大豆) しょうゆ (小麦・大豆) みりん	
	ナムル		三温糖 ごま油			こまつな もやし にんじん		しょうゆ (小麦・大豆) 酢(小麦)	
	チーズ			ベビーチーズ (乳)					
	フルーツ盛り合わせ (小学6年生のみ)					オレンジ パインアップル トンプソン いちご (予定)			
一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 602 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 75.9 g				
一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 821 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 26 g	炭水化物 112.4 g				
16 (月)	牛乳			牛乳					
	ミートスパゲッティ		スパゲッティ (小麦) 大豆油 三温糖	牛肉 豚レバー		ウーシパウダー にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト 缶		ぬちまーす おろしにんにく こしょう 赤ワイン (ゼラチン) ケチャップ トマトピューレー ウスターソース ポークフィヨン (鶏・豚)	揚げ③ (小麦・乳・大豆・豚)
	きびなごのから揚げ		小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご			ぬちまーす こしょう		
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ (大豆) 三温糖			キャベツ きゅうり にんじん コーン	コーンクリーミードレッシング 酢(小麦) ぬちまーす		
	くだもの					清見みかん (予定)			
一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 550 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 20 g	炭水化物 67.2 g				
17 (火)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん		米 大麦						
	ポークカレー		大豆油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 白大豆 白いんげん豆		ウーシパウダー にんじん たまねぎ ピーマン		おろしにんにく カレー粉 酒 ペーストチャツネ (りんご) カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーす 豚がら (豚)	
	福神和え					キャベツ にんじん		福神漬 ぬちまーす	
	手づくりチョコカップケーキ		小麦粉 きびとう こめ油 粉糖		豆乳 (大豆)			ココア ベーキングパウダー	
一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 777 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 25.7 g	炭水化物 114.2 g				