

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分	行事			
	主食	牛乳	副食								
1 金	ひな祭りずし	牛乳	磯香和え 豆腐のすまし汁 三色ゼリー	鶏肉・かまぼこ・ 鶏卵・木綿豆腐	牛乳・さざみの り・粉寒天・スキ ムミルク・生ク リーム	米・砂糖	油・白ごま	人参・さやいん げん・小松菜	干しいたけ・菊・れ んこん・かんひょう・ キャベツ・もやし・え のきたけ・ねぎ・いち ご	723kcal 26.8g 438mg 3.1g	<b>行事 ひな祭り</b> ひな祭りは、女の子の健やかな成長と 幸せを願う行事で、「後の節句」や「上 巳の節句」ともいいます。
4 月	♪きなこ揚げパン♪	牛乳	シーフードシチュー 豆のサラダ	きなこ・ベーコ ン・ほたて・むき えび・いか・あさ り・ひよこ豆	牛乳・スキムミル ク・生クリーム	コッパパン・砂 糖・じゃがい も・小麦粉・ほ ろみつ	油・バター・オ リーブ油	人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・ きゅうり	819kcal 32.8g 437mg 3.4g	3年生のリクエスト第1位はきな こ揚げパンでした！パンをサッと揚 げてきなこをまぶします。
5 火	♪わかめごはん♪	牛乳	大豆入り卵焼き ♪切干大根の炒め煮♪ ♪みそ汁♪	鶏肉・大豆・鶏 卵・油揚げ・木綿 豆腐・みそ	牛乳・炊き込みわ かめ	米・米粒麦・砂 糖	油・白ごま	人参・さやいん げん	玉ねぎ・切干大根・な めこ・ねぎ	795kcal 33.5g 444mg 2.7g	給食のみそ汁は、厚削りたし昆布の 合わせだしを使っています。うま味が増 えることでみその使用量を減らし、減塩 に繋がります。
6 水	♪チキン カレーライス♪	牛乳	海藻サラダ バナナ	鶏肉	牛乳・粉チーズ・ 海藻ミックス	米・米粒麦・ 砂糖・でんぷん・マ ンゴー・チャツ ネ・小麦粉・砂 糖	油・バター・ご ま油	人参	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・キャベツ・ きゅうり・ホールコー ン・バナナ	880kcal 24.9g 319mg 2.7g	カレーは18世紀にインドからイ ギリスに伝えられ、その後明治初期 に日本にも伝えられた料理だそうで す。
7 木	♪五目焼きそば♪	牛乳	♪パリパリわかめサラダ♪ ♪サイダー入り フルーツポンチ♪	豚肉・むきえび	牛乳・生わかめ	蒸し中華麺・砂 糖・でんぷん・ワ ンタンの皮	油	人参・にら	しょうが・玉ねぎ・干 しいたけ・大根・ キャベツ・もやし・ きゅうり・パン缶・ みかん缶・黄桃缶・レ モン	757kcal 28.6g 330mg 3.7g	果物には料理だけでは摂取できな いビタミンなどの栄養素を補う役割 もあります。配膳の直前にサイダー を注いでください。
8 金	ごはん	牛乳	豚キムチ豆腐 もやしの ごましょうゆかけ	豚肉・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂 糖・でんぷん	油・ごま油・白 ごま	人参・さやいん げん	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・大根・白菜・ 白菜キムチ・ねぎ・も やし・きゅうり	783kcal 33.4g 476mg 3.1g	キムチの辛味成分である「カプサイ ジン」には、代謝を上げる効果が あり、食べると体がポカポカしてき ます。
11 月	かてめし	牛乳	ししゃものカレー揚げ ひつまみ汁	油揚げ・凍り豆 腐・鶏肉・さつま 揚げ・みそ	牛乳・炊き込み昆 布・ししゃも	米・もち米・砂 糖・つきごん にやく・でんぷ ん・白玉粉・小 麦粉	油	人参・さやいん げん・小松菜	切干大根・しょうが・ 大根・干しいたけ	755kcal 28.8g 494mg 3.6g	<b>東日本大震災</b> 2011年3月11日の東日本大 震災にちなみ、岩手県の郷土料理 ひつまみ汁を出します。
12 火	♪みそラーメン♪	牛乳	♪じゃがいものホイル焼き♪ りんご	豚肉・みそ・ペ ーコン	牛乳	冷凍ラーメン・ じゃがいも	油・ごま油・パ ター	人参・にら・パ セリ	しょうが・にんにく・ ねぎ・白菜・もやし・ りんご	701kcal 29.8g 326mg 3.4g	学校で作るみそラーメンは、鶏ガ ラと豚骨をくつくつ煮てスープを とっています。野菜もたっぷり入っ ています。
13 水	フレンチトースト	牛乳	♪じゃがいもの ハニーサラダ♪ パンキンクリームスープ	鶏卵・鶏肉	牛乳・スキムミル ク・生クリーム	食パン・砂糖・ じゃがいも・ほ ろみつ・小麦粉	バター・油	人参・かぼちゃ	きゅうり・キャベツ・ セロリ・玉ねぎ・マッ シュールム	810kcal 28.9g 450mg 3.5g	フレンチトーストは、牛乳・卵・ 砂糖などを混ぜた液に、パンを浸し てから焼く料理です。
14 木	ごはん	牛乳	♪揚げ餃子♪ ♪のりチョレギサラダ 青菜と卵のスープ	豚肉・鶏卵	牛乳・糸寒天・も みのり	米・米粒麦・ ぎょうざの皮・ でんぷん	油・ごま油・白 ごま	にら・小松菜	ねぎ・白菜・にんに く・しょうが・キャ ベツ・きゅうり	755kcal 25.0g 391mg 2.5g	中国北部では、正月に餃子を食べ る習慣があります。形が昔のお金に 似ているので、縁起物として作ら れていました。
15 金	チリコンカンライス	牛乳	えび入りサラダ 1・2年生：オレンジ 3年生：お祝いデザート	豚肉・キドニー ビーンズ・むきえ び	牛乳・生わかめ・ ハーゲンダッツ (3年)	米・米粒麦・小 麦粉・砂糖	オリーブ油・ 油・バター	人参・小松菜	にんにく・セロリ・玉 ねぎ・キャベツ・き ゅうり・オレンジ(1・ 2年)	822kcal 30.6g 334mg 2.7g	<b>世界 メキシコ</b> キドニービーンズのキドニーは、 「腎臓」を意味します。形が似てい るからです。
18 月	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き ♪肉じゃが♪ ♪もすくのかきたま汁♪	ささげ・ぶり・豚 肉・木綿豆腐・鶏 卵	牛乳・もすく	米・もち米・砂 糖・でんぷん・ 白滝・じゃがい も	黒ごま・油	人参・さやいん げん・葉ねぎ	しょうが・玉ねぎ	853kcal 40.6g 334mg 3.1g	3年生にとって最後の給食となり ます。味わって食べてください。
19 火	<b>卒業式</b>										
20 水	<b>春分の日</b>										
21 木	ごま風味うどん	牛乳	じゃこ入りわかめサラダ 小松菜チョコチップケーキ	鶏肉・みそ・鶏卵	牛乳・生わかめ・ 冷凍うどん・砂 糖・はちみつ・ 小麦粉・チョコ チップ	冷凍うどん・砂 糖・はちみつ・ 小麦粉・チョコ チップ	油・ねりごま・ 白ごま・バター	人参・小松菜	しょうが・玉ねぎ・大 根・干しいたけ・白 菜・ねぎ・切干大根・ キャベツ	731kcal 27.8g 517mg 3.1g	小松菜とチョコチップが入った ケーキを作ります。小松菜には免疫 力を高めるビタミンA、C、Eが豊富 です。
22 金	ミルクパン	牛乳	鮭のパン粉焼き リヨネーズポテ トイタリアンスープ	鮭・ベーコン・鶏 肉・鶏卵	牛乳・粉チーズ	ミルクパン・パ ン粉・じゃがい も	エッグケアマ ヨ・アーモン ド・バター・油	人参・小松菜	玉ねぎ・ホールコー ン	754kcal 39.1g 373mg 3.6g	魚にパン粉をまぶして焼くことに よって、油で揚げずにフライ風の料 理を楽しめます。白身魚がよく合 います。
25 月	<b>修了式（給食はありません）</b>										

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養となるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？  
今年度の給食も残りわずかです。残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に過ごしてほしいと思います。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。

今月の目標：1年間の給食を振り返ろう  
♪マークが3年生の希望献立です。  
※献立は都合により変更することもあります。

**3月3日 行事 ひな祭り**  
女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。

**世界の料理 メキシコ**  
《15日 チリコンカン》  
主にメキシコやアメリカ南部で食べられています。「チリ」はチリソース、「コン」は豆、「カン」は肉という意味です。メキシコは日本の5倍以上の国土に、砂漠やジャングルなどの自然があふれた国です。

**3月10日 東京大空襲**  
**3月11日 東日本大震災**  
「かてめし」の語源は、混ぜ合わせるという意味の「かてる」です。昔は米が貴重な食べ物だったので、季節の野菜やきのこなどを混ぜて量を増やして食べたことからこの名前がつけました。

【ひつまみ汁】  
東北・岩手県の郷土料理です。すいとん生地を引っ張ってちぎることを「ひつまむ」ということから生まれました。

**♪3年生希望献立結果♪**  
3年生は今月で学校給食ともお別れになります。そこで、3年生に希望献立アンケートを実施し、3月は希望献立をたくさん取り入れます。♪マークが3年生の希望献立です。

- 【人気献立No.5】
- 1位・・・きなこ揚げパン
  - 2位・・・ハーゲンダッツ
  - 3位・・・カレーライス
  - 4位・・・みそラーメン
  - 5位・・・フルーツポンチ