



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
2	月	麻婆豆腐丼		糸寒天サラダ くだもの	豚肉,豚レバー,みそ, 豆腐,糸寒天,牛乳	米,米粒麦,油,砂糖,でん ぷん,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,にんじ ん,干しいたけ,ねぎ,にら, キャベツ,こまつな,ねぎ,み かん	780	33.0	476
3	火	【ひな祭り献立】 ひな祭り寿司		変わり漬け 春雨汁 三色ゼリー	鶏肉,あなご,たまご, 牛乳(調理用含),寒 天,脱脂粉乳,生ク リーム	米,砂糖,油,ごま,ごま 油,はるさめ	にんじん,干しいたけ,たけ のこ,れんこん,かんぴょう, さやいんげん,キャベツ,こま つな,しょうが,たまねぎ,ほ うれんそう,いちご	781	28.1	401
4	水	五目焼きそば		舟きゅうり サイダーフルーツポンチ	豚肉,えび,あさり,牛 乳	油,むし中華めん,砂糖, でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじ ん,干しいたけ,たけのこ, キャベツ,もやし,チンゲンサ イ,きゅうり,パイン缶,みか ん缶,黄桃缶,りんご缶,レモ ン	716	31.7	341
5	木	セサミトースト		ポトフ じゃがいものハニーサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, いんげんまめ,ウイ ンナー	無塩食パン,バター,ね りごま,はちみつ,ごま, 油,じゃがいも,油	セロリ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,パセリ,きゅうり	713	26.2	377
6	金	ごまごはん		鮭のみりん焼き 切干大根の含め煮 鶏団子のみそ汁	生鮭,油揚げ,煮干し, 鶏肉,生揚げ,みそ,牛 乳	米,米粒麦,ごま,砂糖,塩 こうじ	切干しだいこん,干しいた け,にんじん,さやいんげん, しょうが,ねぎ,ごぼう,だい こん,はくさい	781	37.2	426
9	月	【カルシウムデー】 バターロール		ポテトグラタン パリパリサラダ くだもの	ベーコン,鶏肉,ひよ こ豆,牛乳(調理用 含),脱脂粉乳,たま ご,ピザチーズ	バターロールパン,油, 米粉,じゃがいも,ワン タンの皮,ごま油,砂糖	たまねぎ,マッシュルーム,に んじん,ほうれんそう,キャベ ツ,こまつな,ねぎ,にんにく, せとか	761	34.5	595
10	火	わかめごはん		しらす入り卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし 根菜のごま汁	炊き込みわかめ,牛 乳,しらす干し,たま ご,糸削り,油揚げ,み そ	米,米粒麦,油,ごま,砂 糖,ごま油,こんにゃく, じゃがいも,ねりごま	しょうが,にんじん,たまね ぎ,さやいんげん,こまつな, もやし,えのきたけ,ごぼう, だいこん	747	30.7	477
11	水	【東京大空襲平和給食】 かてめし		わかさぎのカレー揚げ すいとん汁	炊き込み昆布,油揚 げ,凍り豆腐,牛乳,に ぎす,鶏肉,さつま揚 げ,みそ	米,もち米,砂糖,つきこ んにゃく,油,でんぷん, 米粉,白玉粉,小麦粉	切干しだいこん,にんじん,さ やいんげん,しょうが,だい こん,干しいたけ,こまつな	722	27.9	515
12	木	ごはん		揚げぎょうざ	牛乳,豚肉,海藻ミッ クス,糸寒天,豆腐,た まご	米,油,ごま油,ぎょうざ の皮,砂糖,はるさめ,で んぷん	ねぎ,はくさい,にら,にんに く,しょうが,キャベツ,きゅ うり,にんじん,コーン,たま ねぎ,干しいたけ,こまつな	867	30.9	364
13	金	ハヤシライス		ビーンズサラダ くだもの	牛肉,大豆,牛乳	米,油,小麦粉,バター,砂 糖,でんぷん,さつまい も,オリーブ油,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, きゅうり,コーン,レモン,湘 南ゴールド	864	27.4	304
16	月	ガパオライス		えび入りサラダ くだもの	たまご,鶏肉,大豆,牛 乳,わかめ,えび	米,米粒麦,油,砂糖,でん ぷん	たかのみ,にんにく,たまね ぎ,たけのこ,赤ピーマン,パ ジル,ピーマン,キャベツ, きゅうり,にんじん,オレンジ	751	31.0	317
17	火	みそラーメン		じゃがいものホイル焼き アイスクリーム	豚肉,みそ,牛乳,ベー コン,アイスクリー ム	冷凍ラーメン,油,ごま 油,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,にんじ ん,ねぎ,はくさい,もやし,に ら,パセリ	742	31.9	393
18	水	【卒業祝い献立】 赤飯		鯛の塩焼き いりどり 豆腐のすまし汁 くだもの	ささげ,牛乳,たい,鶏 肉,豆腐	米,もち米,ごま,油,こん にゃく,じゃがいも,砂 糖	にんじん,ごぼう,たけのこ, さやいんげん,えのきたけ,こ まつな,ねぎ,いちご	722	36.2	350
19	木	卒業式								
23	月	シーフード スパゲティ		ガーリックドレッシングサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚肉,えび,いか,ベ ビーほたて,あさり, 牛乳,糸寒天,生わか め,ヨーグルト,スキ ムミルク	スパゲティ,油,バター, 小麦粉,ごま,オリーブ 油,三温糖	セロリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,トマト缶,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり,みか ん缶,黄桃缶,パイン缶,りん ご缶	824	37.1	416
24	火	ミルクパン		魚のパン粉焼き じゃがいものフレンチサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳,生鮭,豚肉	ミルクパン,マヨネー ズ,パン粉,アーモンド, じゃがいも,はちみつ, 油	にんじん,キャベツ,きゅ うり,たまねぎ,コーン,こまつ な,いちご	728	34.9	361

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】
【ひな祭り】
 3月3日のひな祭りは桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長を祝う行事です。給食では「ひな祭り寿司」と「三色ゼリー」を作ります。
【赤飯】
 18日は、3年生の卒業をお祝いして赤飯です。赤飯の赤い色には邪気をはらうという意味があり、祝いの席などで食べられます。もともとは凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったと言われています。

【東京大空襲平和給食】
 3月10日は「東京都平和の日」です。今日3月10日は東京都平和の日です。今からちょうど81年前の今日、第二次世界大戦の最中、東京は大空襲を受けました。これにより東京全体で約10万人の大切な命が失われました。平和の日は、犠牲になった方々を悼み、このような悲劇を忘れず、二度と戦争を起こさないために定められました。当時の食事はどのような内容だったのでしょうか。食べることはできていたのでしょうか。「平和」について考えながら、食べてほしいと思います。

卒業生の皆さんへ
 小学校から9年間食べてきた学校給食も、今月で終わりです。今月は、職員室前にある希望献立BOXによくリクエストされる献立をたくさん取り入れました。(^^)vのマークの献立
 「同じ釜の飯を食う」ということわざがありますが、生活を共にし、苦楽を分かち合った親しい間柄のたとえを意味する言葉です。3年間、学校生活を共にした学年やクラスのみならず、様々な思い出ができたことと思います。その中に、まさに同じ釜で炊いたご飯と一緒に食べる「給食」も思い出の一つになることを願っています。
 ご卒業おめでとうございます。