

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(小) 熱量 kcal (中) たんぱく質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1	牛乳・ミルクコーヒー		牛乳	《シェパースパイを味わおう！》				ミルクコーヒー	622	
	パン					パン			25.9	
	シェパースパイ		レンズ豆 ぶたミンチ 牛ミンチ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター 油	コンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	780
	ポトフ		とり肉		フロccoliリー にんじん	たまねぎ だいこん はくさい カリフラワー はなっこりー			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.4
シェパースパイは、マッシュポテトをパイ生地代わりに使った羊肉や牛肉を使ったミートパイです。ハリーポッターにも登場します。									家庭でとろう	小魚類
2	牛乳・ちらしずし		牛乳	《桃の節句について知ろう！》		米		ちらしずしの素	658	
	さわらの塩焼き・ごまあえ	さわら		にんじん	キャベツ はなっこりー	さとう	ごま	塩・しょうゆ	28.3	
	かきたま汁	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	830	
	桜もち					桜もち			34.4	
明日3月3日は「桃の節句」です。女の子の健やかな成長を祈る気持ちが込められた年中行事です。ひな人形を桃の節句にかざります。									家庭でとろう	海藻類
3	牛乳・パン		牛乳	《はなっこりーを味わおう！》		パン			600	
	はなっこりーのクリームスパゲティ	とり肉	牛乳	にんじん	はなっこりー たまねぎ しめじ	スパゲティ		コンソメ ホワイトルウ 塩 こしょう	23.6	
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド油	酢 塩 こしょう	767	
	いちご				いちご				29.5	
「はなっこりー」は、ブロッコリーと中国野菜のサイシンを交配してできた山口県のオリジナル野菜です。今が旬の野菜です。									家庭でとろう	魚介類
4	牛乳		牛乳	《大豆について知ろう！》					625	
	ふわふわどんぶり(ごはん・具)	たまご とりミンチ とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米・焼酎 さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩	26.6	
	なます		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	801	
	ココア豆	大豆 きな粉				さとう	ごま油	ココア 塩	33.0	
大豆は「畑のお肉」と呼ばれるように、肉や魚などの動物性たんぱく質に負けない「良質のたんぱく質」をふくんでいます。									家庭でとろう	種実類
7	牛乳		牛乳	《ひじきについて知ろう！》					632	
	ポークカレーライス(麦ごはん・ルウ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	米 麦・じゃがいも	油	カレー粉 ケチャップ ウスターソース	22.0	
	ひじきサラダ・(中のみ)ウインナー	ツナ水煮 (中のみ)ウインナー	干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	905	
	フルーンヨーグルト		フルーンヨーグルト						30.3	
ひじきはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富な食材です。鉄分は貧血予防に効果があります。また、食物繊維も多く含んでいます。									家庭でとろう	緑黄色野菜
8	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《豆についてを知ろう！》		パン	チョコ大豆クリーム		692	
	あじのごまマヨ焼き	あじ					マヨネーズ ごま	しょうゆ	29.0	
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	855	
	ビーンズスープ	白いんげん豆 大豆 ベーコン		にんじん さや いんげん	キャベツ たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.3	
豆には大豆や小豆、いんげん豆などたくさんの種類があります。豆にはたんぱく質やカルシウム、ビタミンB群が豊富に含まれています。									家庭でとろう	きのこ類
9	牛乳・ごはん		牛乳	《朝ごはんを食べよう！》		米			664	
	チキンチキンごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	23.4	
	昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			しょうゆ	950	
	豆乳汁・(中のみ)エクレア	豆乳 油あげ 麦みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ えのきだけ	(中のみ)エクレア		煮干し	31.1	
朝ごはんには「脳のエネルギー補給で集中力がアップ!」「体温が上昇して体が元気に活動!」「腸を刺激して便通が良くなる」効果があります。									家庭でとろう	くだもの
10	牛乳・パン		牛乳	《小松菜について知ろう!》		パン			586	
	ウインナー	ウインナー							23.5	
	小松菜のソテー		ベーコン	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ 太もやし	ビーフン		コンソメ 塩 こしょう		
小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜で、ミネラルとビタミンが豊富です。特にカルシウムを多く含んでいます。									家庭でとろう	大豆製品
11	牛乳		牛乳	《ごぼうを味わおう!》					595	
	ごはん・ちいめんふいかけ		しらす干し			米・さとう	ごま	しょうゆ みりん	22.6	
	じゃがいもとごぼうのうま煮	とり肉 厚あげ		にんじん さや いんげん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	766	
	ごま酢あえ	かまぼこ		こまつな にんじん	はくさい 太もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ 塩	27.5	
ごぼうは平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていたようです。江戸時代の終わりごろから、野菜として調理されるようになりました。									家庭でとろう	たまご
14	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ!》		米			526	
	焼きししゃも		ししゃも						20.5	
	れんこんきんぴら	平天		にんじん さや いんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	700	
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干し	27.7	
やかましいみそ汁とは、「や」野菜類、「か」海藻類、「ま」大豆製品、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも類の頭文字をとった、バランスのよいみそ汁です。									家庭でとろう	その他の野菜
15	牛乳		牛乳	《水菜について知ろう!》					578	
	パン・レーズンクリーム					パン	レーズンクリーム		22.9	
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ とうもろこし	ちゃんぽんめん		中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	762	
	水菜の中華あえ・(中のみ)チーズ	とりささみ	(中のみ)チーズ	みすな	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	30.6	
水菜の旬は10月から3月で、京都で古くから栽培されていることから京菜とも呼ばれています。鍋物、煮物、サラダにするとおいしくいただけます。									家庭でとろう	いも類



日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(小) 熱量 kcal (小) たんぱく質 g (中) 熱量 kcal (中) たんぱく質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
16 水	牛乳		牛乳	《「けんちょう」を味わおう！》					566	
	ごはん・梅ふいかけ		しそわかめ		梅干し	米	ごま		23.1	
	けんちょう	とうふ 油あげ	とり肉	にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さとう		しょうゆ 酒 みりん	731	
	のり酢あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	28.2	
「けんちょう」は山口県の郷土料理です。豆腐と大根を油で炒め、しょうゆで味をつけ、ことごと煮込んで作ります。									家庭でとろう	いも類
17 木	牛乳		牛乳	《たまごはタンパク質の王様だよ！》					731	
	セルフハンバーガー(パン・煮込みハンバーグ)	ハンバーグ				パン・さとう		ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	31.3	
	コーンキャベツ(中のみ)スライスチーズ)		(中のみ) チーズ		とうもろこし キャベツ			コンソメ 塩 こしょう	804	
	たまごスープ(小のみ)エクレア	たまご とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい		(小のみ) エクレア	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	36.3	
卵は栄養的にみるとビタミンCを除くすべての栄養をバランスよく含んだ食品です。調理が簡単にできるのがいいですね。									家庭でとろう	きのこ類
18 金	牛乳・ごはん		牛乳	《切り干し大根について知ろう！》		米				
	とり肉のさっぱり煮	とり肉			にんにく しょうが	さとう		酢 しょうゆ 酒 みりん		
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		こまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油	中華だし しょうゆ 酒 みりん	824	
	なめこ汁	油あげ 麦みそ		にんじん	なめこ はくさい たま ねぎ 白ねぎ	じゃがいも		煮干し	31.4	
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで甘みも栄養価もアップします。									家庭でとろう	くだもの
22 火	牛乳・パン		牛乳	《おからについて知ろう！》		パン			643	
	フラウンシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリ ンピース	じゃがいも	油	シチューの素 赤ワイ ン ウスターソース	25.8	
	おからサラダ	おから ツナ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	812	
	いちご				いちご				31.9	
おからは大豆製品のひとつです。おからは豆乳をしぼったあとに残ったものです。食物繊維がたっぷりの食材です。									家庭でとろう	小魚類
23 水	牛乳		牛乳	《かみかみメニューの日だよ！》					651	
	マーボーカレー丼(ごはん・具)	とうふ ぶたミン チ 赤みそ		にんじん なら	たまねぎ しょうが に んにく	米・さとう か たくり粉	ごま油	中華だし カレー粉 しょうゆ 酒	26.6	
	パンサンズウ	ハム たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	838	
	いいことアーモンドのかりかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	33.1	
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									家庭でとろう	海藻類
24 木	牛乳・パン		牛乳	《1年間の反省をしよう！》		パン			612	
	ぶた肉と野菜のマスタード炒め	ぶた肉		ピーマン にん じん	たまねぎ	さとう	油	マスタード コンソメ しょうゆ 白ワイン	26.0	
	白菜と肉だんごのスーフ煮	肉だんご		にんじん さや いんげん	はくさい たまねぎ だ いこん	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	761	
	豆乳いちごパンナコッタ					豆乳いちごパン ナコッタ			32.2	
1年間、手際よく準備し、食事マナーも気をつけ、楽しく食事をすることができましたか？好ききらいなく食べることができましたか？									家庭でとろう	魚介類

### 1年間の給食をふりかえってみよう！

「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう。

スタート

すききらいなく、ぜんぶ食べられた。

食事の前の手洗いをきちんとできた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。

「ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出せてがんばりましょう。」

給食当番の仕事をしっかりできた。

皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。

食事のマナーをしっかり守って食べられた。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう！

よくできました。

もうひと息で100点です。

みんなと楽しく給食が食べられた。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

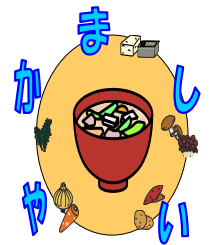
旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

たいへん大変よくできました。

みんなのお手本です。これからもがんばってね！

14日は『やかましいみそしる』の日

や:にんじん ねぎ たまねぎ  
か:わかめ ま:とうふ  
し:えのきだけ い:じゃがいも



### 『ももの節句』と『ひしもち』

3月3日の「ももの節句」の行事食のひとつに、「ひしもち」があります。「ひしもち」は、ひし形に作った赤、白、緑の3色のおもちを重ねたもので、それぞれのおもちの色には、意味があります。赤は『魔よけ(災いをはらいのける)』、白は『清浄(清くてけがれないこと)』、緑は『健康』を意味し、女の子の健やかな成長への願いが込められています。

3色のおもち、春を迎える喜びを表しているともいわれています。赤は「桃の花」、白は「雪」、緑は「新緑」で、雪の下から新緑(新芽)が芽吹き、桃の花を咲かせる様子を表しているそうです。

### 朝食は手早く簡単に！

◎みそ汁は具たくさん！  
豆腐、わかめ、いも、ねぎなど1杯で、赤・黄・緑の食品のグループがそろいます。

◎手早くいろいろ使える卵料理を！  
卵焼き、オムレツ、ゆで卵、卵入り野菜炒め、卵チャーハン、卵かけなど卵料理は栄養満点です。

◎季節の温野菜サラダを！  
キャベツ、ほうれん草、はなつくりーなどの野菜を茹でるとかさが減るので、多くの量を食べることができます。

◎ごはんのおともを常備して！  
梅干し、納豆、のり、しらす干しなどは、ごはんがすすみます。