

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

**給食から、どんなことを学びましたか?**

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「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、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

**3/3 ひな祭り**

ひなあられ  
ささみチーズフライ  
アーモンドあえ  
ちらしずし  
あさり汁

牛乳、あさり、とうふ、ツナ、とりにく、わかめ、チーズ  
こめ、さとう、あぶら、ひなあられ、アーモンド、こむぎ  
しいたけ、こまつな、もやし、にんじん、かんぴょう、たけのこ、れんこん  
C 598 P 24.6 F 19.7  
C 738 P 30.3 F 24

<p><b>4(月)9年生祝いメニュー</b></p> <p>オレンジ ぶた肉のみそいため ごはん 冬瓜スープ</p>	<p><b>5(火)</b></p> <p>トンカツ ゴーヤーチャンプルー ごはん 魚そうめん汁</p>	<p><b>6(水)</b></p> <p>フルーツポンチ わかめのツナあえ チキンカレー</p>	<p><b>7(木)</b></p> <p>べにいもきんとん フータシヤー げんまいごはん ゆしとうふ</p>	<p><b>8(金)</b></p> <p>お祝いケーキ(9年生のみ) いらぶ島のマグロ メンチカツ クープイリチー 黒米ごはん なかみ汁</p>
牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく、あつあげ	牛乳、魚そうめん、もずく、ぶたにく、とうふ、たまご	牛乳、とりにく、だいず、わかめ、ツナ	牛乳、ゆしとうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんが、まぐろ、かまぼこ
こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、あぶら、こむぎこ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	げんまい、こめ、ふ、だんご、べにいも、さとう、生クリーム、マーガリン	こめ、くろまい、あぶら、さとう
とうがん、えのき、こまつな、きやべつ、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、オレンジ	しいたけ、ながねぎ、にんじん、にがうり、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、だいこん、きゅうり、ミカン缶、もも缶、パイン缶、ナタデココ、シークワーサー果汁	にんじん、きやべつ、にら	こんにやく、しいたけ、しょうが、きりほしだいこん
C 598 P 22.6 F 22.5 C 727 P 27.3 F 26.9	C 657 P 27 F 24.9 C 803 P 32.8 F 29.8	C 635 P 23.1 F 14 C 783 P 28 F 15.9	C 700 P 27.5 F 21 C 868 P 33.8 F 25	C 613 P 29.8 F 19.2 C 742 P 36.2 F 22.2

<p><b>11(月)</b></p> <p>ふりかえ休</p>	<p><b>12(火)</b></p> <p>はるまき ナムル 麦ごはん マーボー冬瓜</p>	<p><b>13(水)</b></p> <p>あじつけもずく きんぴらごぼう げんまいごはん かしわ汁</p>	<p><b>14(木)</b></p> <p>バナナスコーン ハヤシライス 麦ごはん ブロッコリーサラダ</p>	<p><b>15(金)</b></p> <p>ウインナーのチリソースかけ かぼちゃサラダ コッペパン やさいスープ</p>
	牛乳、ぶたにく、きぬあけ、みそ、たまご	牛乳、とりにく、こんが、ぶたにく、もずく	牛乳、ぎゅうにく、ヨーグルト	牛乳、とりにく、ハム、ウインナー
	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	げんまい、こめ、さとう、あぶら、ごま、ごま油	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、チョコレート、バター	コッペパン、マヨネーズ、さとう
	とうがん、にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、きゅうり、もみやし、ほうれんそう	たいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こんにやく、きくらげ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、バナナ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、パイン
	C 633 P 20.6 F 22.8 C 792 P 24.8 F 28	C 518 P 20.7 F 12.2 C 628 P 24.9 F 13.4	C 741 P 25.3 F 21.5 C 871 P 29.6 F 23.8	C 599 P 25.9 F 24 C 732 P 30.5 F 27.8

<p><b>18(月)</b></p> <p>手作りカップケーキ(6年生のみ) 野菜いため ごはん コーンスープ</p>	<p><b>19(火)</b></p> <p>菜の花のごまあえ 白身魚フライ すまし汁 クファージュシー</p>	<p><b>20(水)</b></p> <p>春分の日</p>	<p><b>21(木)りゅうきゅう料理の日</b></p> <p>手作りカップケーキ レバー入りつくね 千切りイリチー ごはん イナムドウチ</p>	<p><b>4月の給食は9日(火)から始まります!</b></p>
牛乳、たまご、ベーコン、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんが、とりにく、わかめ、とうふ、ほき		牛乳、ぶたにく、みそ、こんが、レバー、とりにく、たまご	
こめ、あぶら、さとう、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、ごま、ラード		こめ、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ、バター、メープルシロップ	
たまねぎ、にんじん、こまつな、きやべつ	にんじん、ごぼう、ねぎ、とうがん、えのき、なのほな、はくさい		こんにやく、しいたけ、きりほしだいこん、	
C 649 P 23.3 F 19.8 C 798 P 28.1 F 23.1	C 602 P 28.5 F 18.9 C 726 P 34.3 F 21.9		C 767 P 29.9 F 23.5 C 887 P 34.8 F 25.2	

**ご卒業おめでとうございます**

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

**4日(月) 9年生卒業特別メニュー**

くだもの  
ぶた肉のみそいため  
冬瓜スープ

- わかめおにぎり
- しそおにぎり
- 冬瓜スープ
- ぶた肉のみそいため
- ミートボール
- ポテトフライ
- オレンジ
- パイン
- イチゴ