

日	主食	牛乳	おかず	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
2月	手作り紅茶パン	○	ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ	牛乳, 調理牛乳, いんげんまめ(乾), 豚肉, ちりめんじゃこ	強力粉, 上白糖, 有塩バター, なたね油, じゃがいも, 三温糖, 白いりごま	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト, しょうが, キャベツ, とうもろこし(冷凍), きゅうり	749 kcal 27.7 g
3火	 ひなまつり 献立 ちらし寿司	○	じゃがいものピリ辛いため すまし汁 リクエスト 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, むきえび, たまご, 豚肉, 木綿豆腐, かまぼこ, シューアイス	米, 三温糖, なたね油, ごま油, 糸こんにゃく, じゃがいも, てまりふ	にんじん, しいたけ, かんぴょう(乾), さやえんどう, にんにく, しょうが, さやいんげん, ねぎ, こまつな	764 kcal 32.6 g
4水	ごはん	○	さばのにんにくみそ焼き 煮物 具だくさんみそ汁	牛乳, さば, 白みそ, 鶏肉, さつま揚げ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 板こんにゃく, さといも	にんにく, ねぎ, だいこん, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, なめこ	774 kcal 33.0 g
5木	 リクエスト献立	○	白玉入り中華スープ デコポン	牛乳, 豚肉, おかか, あおりの, 鶏肉	米, なたね油, 蒸し中華めん, 冷凍白玉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, しょうが(酢漬), ねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ, チンゲンツァイ, セロリー, デコポン	752 kcal 21.7 g
6金	たくあんと油揚げの 混ぜご飯	○	みそすいとん汁 大豆入り大学芋	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ, 大豆(国産・乾)	米, もち米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 小麦粉, かたくり粉, さつまいも, なたね油, 水あめ, 黒いりごま	にんじん, さやいんげん, 刻みたくあん, だいこん, キャベツ, かぶ, ねぎ, こまつな	837 kcal 23.5 g
9月	 親卒業 マーボー豆腐丼	○	ビーフンスープ リクエスト 	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 大豆(国産・乾), 赤みそ, 鶏肉	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, ビーフン, ブドウゼリー, レモンゼリー, サイダーゼリー	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にら, しいたけ, ねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい, もやし, こまつな	888 kcal 29.7 g
10火	メープルトースト	○	米粉のクリームシチュー キャベツとベーコンのサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 調理牛乳, ベーコン	食パン, マーガリン, メープルシロップ, 上白糖, じゃがいも, 米粉, 有塩バター, なたね油, ごま油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー, セロリー, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし(冷凍)	776 kcal 25.9 g
11水	ごはん	○	さけの梅みそ焼き  豚肉と大根のいため煮 豆腐とほうれん草のみそ汁	牛乳, さけ, 赤みそ, 豚肉, 青大豆(国産・乾), 絹ごし豆腐, 油揚げ, 白みそ	米, 三温糖, なたね油, じゃがいも	ねり梅, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	779 kcal 32.6 g
12木	焼きうどん	○	五目中華スープ かぼちゃのごま団子	牛乳, いか, おきえび, 豚肉, おかか, 豚肉, 木綿豆腐, 大豆ペースト	冷凍うどん, なたね油, ごま油, 白玉粉, 上白糖, 白いりごま	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, しょうが, 西洋かぼちゃ	779 kcal 30.5 g
13金	 リクエスト献立	○	きびなごのから揚げ こんにゃくのピリ辛いため	牛乳, たまご, 鶏肉, きびなご, 豚肉	米, 三温糖, かたくり粉, なたね油, ごま油, 板こんにゃく, 白いりごま	しょうが, しいたけ, たくあん, 万能ねぎ, にんにく, にんじん, さやいんげん	766 kcal 32.0 g
16月	ごはん	○	キムチ肉じゃが たまごわかめスープ デコポン	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, カットわかめ, たまご	米, ごま油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 白いりごま, 三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, はくさい(キムチ漬), にら, ねぎ, しょうが, デコポン	834 kcal 30.4 g
17火	★進級・卒業 お祝い献立★ たい飯	○	いかと大豆のかりん揚げ 煮浸し すまし汁 お祝いクレープ 	牛乳, まだい, いか, 大豆(国産・乾), 木綿豆腐, なと, かまぼこ	米, もち米, かたくり粉, 米粉, なたね油, 三温糖, お祝いクレープ	さやいんげん, しょうが, こまつな, にんじん, もやし, ねぎ	828 kcal 35.3 g
18水	カレーライス	○	わかめサラダ リクエスト 	牛乳, 豚肉, わかめ, ちりめんじゃこ, アイデアゼリー, 調製豆乳	米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ, 白いりごま, ごま油, 三温糖, 上白糖, グラニュー糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 西洋かぼちゃペースト	899 kcal 25.8 g

\*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



<3月の給食目標>  
自分の食生活を振り返ろう 

<お知らせ>  
●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。  
また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。 

3年生のみなさんは、中学校の給食を食べるのもあと12回になりました。3月9日(月)は、3年生に通常の献立に加えて、人気の献立を特別に用意します。  
そして3月17日(火)は1年生・2年生の進級のお祝いと、3年生への卒業おめでとうの気持ちを込めて「たい飯」を作ります。その他にもリクエストをもらっていた献立を実施していきますので、3月の給食を楽しみにしてくださいね。  
保護者の皆様、日頃より南中の給食へのご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。お忙しい中エプロンの洗濯にご協力いただいたこと、そして時には学校に届けていただくこともありました。また、給食試食会などにもご協力いただき、様々な場面で支えていただいたことに感謝申し上げます。子どもたちの新生活が健康で充実したものになるようお願いながら、給食最後日まで心を込めて給食を届けます。1年間ありがとうございました。

