

日	曜	献立名	盛りつけ	使う物	魚の日	使用する食品名						栄養価 後期課程 エネルギー (k cal)	
						(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			調味料他
						おもにたんぱく質 1群	おもに無機質 2群	おもにカロテン 3群	おもにビタミン 4群	おもに炭水化物 5群	おもに脂質 6群		
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
2	月	3月3日 ひな祭り献立 五目ちらし寿司 牛乳 さわらのすだちしょうゆ焼き 菜の花のごまあえ 三色ゼリー	おわん お皿 お皿	おわん	魚	油揚げ・◇鶏糸卵	牛乳	にんじん	れんこん・しいたけ・枝豆	米・砂糖		酢・しょうゆ・みりん	802
3	火	ココア揚げパン 牛乳 チキンサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	お皿 お皿 おわん	お皿	魚	鶏ささみ水煮	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		砂糖	ごま	酢・塩・こしょう	820
4	水	ごはん 牛乳 さばの香り焼き きんぴらごぼう けんちん汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿	魚	さば一塩	青のり	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	822	
5	木	ピタパン 牛乳 チキンカツ ブロッコリーとコーンのサラダ 那珂漢焼きそば	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿	魚	◇チキンカツ		ブロッコリー 小松菜・にんじん	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	802
6	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ お祝いケーキ(9年生のみ)	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿	魚	豚肉	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース	826	
9	月	ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 野菜の生姜しょうゆあえ じゃがいものみそ汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿	魚	鶏肉		しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・塩	807	
10	火	第5回卒業証書授与式											
11	水	黒パン 牛乳 シチュー オニオンドレッシングサラダ	お皿 お皿 お皿	お皿	魚	鶏肉	チーズ・牛乳	にんじん	玉ねぎ・クリームコーン エリンギ	じゃがいも 小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	807
12	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 白花豆コロッケ チンゲンサイとツナのサラダ	お皿 お皿 お皿	お皿	魚	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん・トマト ピーマン	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン 塩・こしょう・ソース	821
13	金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(全員2個) 春雨のカラフル炒め もやしのタンタンスープ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿	魚	◇えびしゅうまい		にんじん・ピーマン	とうもろこし・たけのこ・にんにく	春雨・砂糖	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤	815
16	月	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 中華スープ	お皿 お皿 お皿	お皿	魚	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスターソース	802
17	火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ししゃものフリッター ペンネバジルソース ひじき入りたまごスープ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿	魚	◇コッペパン				◇チョコクリーム	◇コッペパン	油	834
18	水	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 パンバンジーサラダ	お皿 お皿 お皿	お皿	魚	豆腐・豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醬・豆豉・しょうゆ オイスターソース・花椒	849
19	木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ピリ辛肉じゃが ナムル	お皿 お皿 お皿	お皿	魚	◇厚焼き玉子		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも しらたき・砂糖	油	コチュジャン・豆板醤 しょうゆ・みりん	863
23	月	ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ からしあえ 豚汁	お皿 お皿 お皿	お皿	魚	◇ほっけの竜田揚げ		小松菜・にんじん	きゅうり・もやし		油	しょうゆ・からし	803

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際は、必ずマスクと白衣、帽子等を持参して着用してください。
- 記載栄養価は7～9年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供しています。



【新年度の給食開始日について】
2～9年生：4月9日から
新1年生：4月15日から

地元産
米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡：黒澤さん) 小松菜(那珂市：大部さん)