



日	主食	牛乳	副食	血や肉にのる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	3月3日は「ひなまつり」 うなぎちらし寿司	○	なめ茸とわかめのあえもの もずくのすまし汁③ ピーチケーキ⑥③	牛乳 こんぶ 油揚げ うなぎ(かば焼) カットわかめ おきなわもずく 鶏卵	かんぴょう 干しいたけ にんじん 糸みつば えのきだけ みずな キャベツ だいこん根・葉 ねぎ もも缶詰	白米 三温糖 食塩不使用バター 上白糖 薄力粉	712 kcal 24.0 g 25.1 g 2.6 g
4月	レモンシュガー トースト③	○	あさりのコーンチャウダー③ キャベツとコーンのサラダ 果物(デコボン)	牛乳 鶏肉 大手亡 あさり(水煮) 生クリーム	レモン果汁 にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり デコボン	無塩食パン バター 上白糖 米油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	717 kcal 28.9 g 28.4 g 1.9 g
5火	えびときすの天丼③	○	ごまあえ いもとわかめのみそ汁 果物(せとか)	牛乳 えび きす 鶏卵 カットわかめ みそ	はくさい にんじん こまつな せとか	白米 米粉 薄力粉 米油 三温糖 ごま じゃがいも	653 kcal 29.3 g 17.6 g 2.8 g
6水	ごはん	○	ハンバーグ⑥③ ドイツ 粉ふきいも③ 人参グラッセ③ きのこのサラダ 野菜とベーコンのスープ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏卵 ベーコン	たまねぎ にんじん ふなしめじ えのきだけ キャベツ こまつな レモン果汁	白米 米油 パン粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも バター 三温糖	723 kcal 29.4 g 26.7 g 2.6 g
7木	家常豆腐丼 (ファチャドワド)	○	わかさぎの中華風マリネ⑥ 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ わかさぎ	にんにく しょうが にんじん だけのこ(水煮) はくさい たまねぎ 干しいたけ ねぎ ホールトマト もやし こまつな	白米 米粒麦 米油 三温糖 米粉 じゃがいもでん粉 ごま油	679 kcal 33.7 g 22.1 g 3.3 g
8金	スパゲティー ミートソース⑥③	○	フレンチサラダ 青菜としめじのスープ 果物(いずのはる)	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ビザチーズ ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム(水煮) にんじん ホールトマト キャベツ ふなしめじ もやし こまつな いずのはる	スパゲティ 米油 三温糖 バター 薄力粉	641 kcal 26.8 g 22.2 g 3.1 g
11月	ひれかつ丼③	○	小松菜のレモンあえ 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 カットわかめ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ えのきだけ レモン(果汁) はくさい	白米 米粒麦 米油 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいもでん粉	643 kcal 32.6 g 20.4 g 2.8 g
12火	スペイン パエリア サフランという「めしべ」で着色します。	○	しらす入り海藻サラダ ジュリエヌスープ チョコレートプリン③	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) カットわかめ しらす ベーコン 鶏卵	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) ピーマン 赤ピーマン みずな キャベツ セロリ コーン	白米 米油 バター 三温糖 ミルクチョコレート	675 kcal 30.4 g 25.8 g 3.2 g
13水	ごはん	○	ふくさ卵 コーンともやしのお浸し・ 肉じゃが もずくのすまし汁③	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 さつま揚げ おきなわもずく	にんじん 干しいたけ だけのこ(水煮) ねぎ こまつな コーン もやし しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん根・葉	白米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく じゃがいも	650 kcal 29.9 g 18.2 g 2.7 g
14木	手作り えびチりまん	○	五目あんかけ焼きそば⑥③ 人参と椎茸の中華スープ 果物(たんかん)	牛乳 むきえび いか 豚肉	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん もやし キャベツ こまつな たんかん	強力粉 薄力粉 ラード 三温糖 米油 ごま油 むし中華めん じゃがいもでん粉	667 kcal 33.9 g 13.1 g 3.7 g
15金	麦ごはん	○	鯨の竜田揚げ③ 野菜炒め 玉葱とえのきのみそ汁	牛乳 くしら 豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん根・葉 りんご にんじん コーン キャベツ もやし ピーマン えのきだけ ねぎ	白米 米粒麦 三温糖 米粉 米油 じゃがいもでん粉	649 kcal 33.3 g 17.9 g 2.4 g
18月	ピザトースト③	○	ポトフ フランス カントリーサラダ 果物(不知火:しらぬい)	牛乳 ベーコン ビザチーズ ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ トマトジュース レモン果汁 マッシュルーム(水煮) ピーマン にんじん キャベツ みずな かぶ根・葉 コーン 不知火	無塩食パン 米油 じゃがいも 三温糖	606 kcal 24.6 g 24.8 g 3.3 g
19火	ごはん	○	白身魚のごまみそ焼き⑥ 磯香あえ のっぺい汁 果物(清見オレンジ)	牛乳 白身魚 みそ 刻みのり 鶏肉	しょうが 万能ねぎ こまつな もやし ごぼう にんじん ねぎ だいこん根・葉 清見オレンジ	白米 米油 三温糖 ごま しらたき さといも でん粉	615 kcal 30.1 g 17.1 g 1.5 g
21木	赤飯 卒業お祝いメニュー	飲むヨーグルト	ビーフソテーのパーベキューソース③ おかかあえ 桜型かまぼこ入りすまし汁③ 果物(いちご)③	ささげ 牛肉 粉かつお カットわかめ 桜型かまぼこ 飲むヨーグルト	しょうが りんご にんにく ねぎ レモン果汁 キャベツ こまつな にんじん もやし えのきだけ いちご	もち米 白米 黒ごま 米油 米粉 三温糖	685 kcal 33.8 g 17.7 g 2.6 g

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。



2・3月の献立は、小学部6年生と中学部3年生の皆さんからのリクエストに応えました！
料理名の後ろの、⑥・③が、その学年のリクエストということを表しています。
卒業までの日々、楽しんでください！
そして、思い出を胸に、これからも体に気をつけて頑張ってくださいね☆

