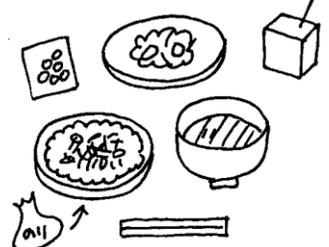
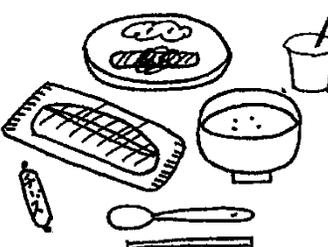
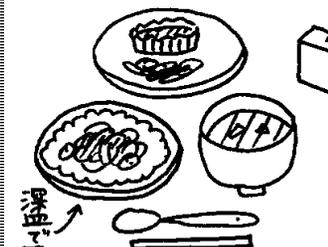
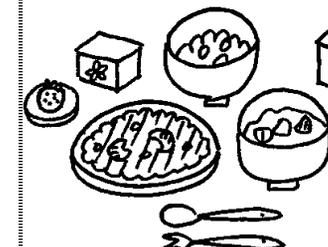
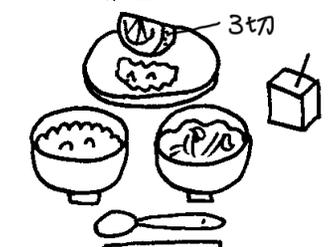
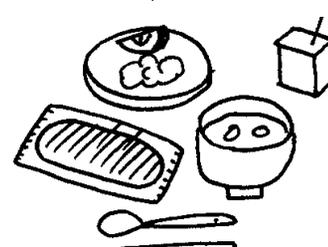
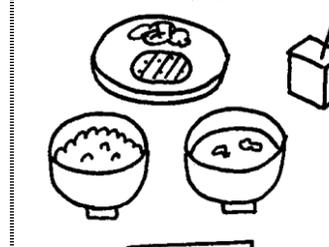
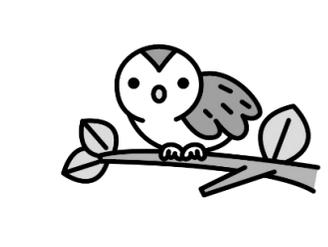


月	火	水	木	金	
<p><b>1年間の給食を振り返ってみよう</b></p> <p>この1年のまとめとして、給食時間をふり返って、□の中に書いてみましょう。</p> <p>よくできた…○ 時々できた…△ できなかった…×</p> 	<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとしてきた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>1 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>832 kcal 37.1 g 20.0 g</p> <p>ちらしずし 牛乳 うずら卵と野菜の炒め物♪ あさりのみそ汁 ひなあられ</p> 
	<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主菜 副菜</p> 	
<p>4 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>807 kcal 36.3 g 19.0 g</p> <p>ごはん ジョアブルーベリー いわしのしょうが煮 切り干し大根の煮物 青菜のおらくも汁 牛乳</p> 	<p>5 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>785 kcal 32.5 g 27.3 g</p> <p>コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク スティックチーズ キャベツのカレーソテー♪ 白菜入りチャウダー♪</p> 	<p>6 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>803 kcal 33.7 g 15.1 g</p> <p>豚肉ときゅうりのしょうが井♪ きんぴらごぼう♪ 牛乳 ジャがいものみそ汁 みかんゼリー</p> 	<p>7 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>992 kcal 30.6 g 28.6 g</p> <p>大人のカレーライス♪ わかめサラダ♪ 豚カツ すだちゼリー♪ 牛乳</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>885 kcal 29.4 g 28.7 g</p> <p>エビピラフ♪ 牛乳 豆のごまマヨ和え ポトフ いちご(中3のみ) 卒業祝いデザート</p> 	
<p>11 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>831 kcal 29.6 g 20.9 g</p> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかのかき揚げ 清見オレンジ</p> 	<p>12 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>822 kcal 33.7 g 25.6 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ りんご</p> 	<p>13 中学校卒業式</p> 		<p>14 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>772 kcal 39.5 g 25.0 g</p> <p>ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 白菜のごま和え ゆばのすまし汁</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>854 kcal 35.3 g 32.8 g</p> <p>手巻きずし 小松菜のみそ汁 いちご 牛乳</p> 
<p>18 エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>745 kcal 30.1 g 25.6 g</p> <p>ラーメン カレー肉まん ゆでブロッコリー 牛乳</p> 	<p>19 全校給食なし</p> 		<p>おん かん <b>1年間、ありがとうございました</b></p> <p>給食ではたらく人からのメッセージです!</p> 		
<p>Illustration of various characters and their names: もり, たにぐち, おいた, いしう, れ, なかの, か, はま, まつもと, ら, さかもと, お, まつざき, うつのみや, うえはら, やまの, さかぐち, し, さかぐち, う, けい, やまもと, り, やまもと, なな, ほげま, た, べ, ま, くらはた, し, ごとう, よ, おたに, う, やすみば, おたに, り</p>					

月 火 水 木 金

### 3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒など、華やかな食べ物があります。

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒など、華やかな食べ物があります。

ちらしずし      ハマグリのお吸い物      ひしもち

### 東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。

**関東風ひなあられ**      **関西風ひなあられ**

関東は、米ををぜさせ作る、甘い「ポン菓子」が入っています。関西は、乾燥させたお餅を小さく切って焼いた「おかき」を塩やしょうゆで味付けしたものです。

すしごはん(M)		牛乳	
ちらしずし(具)		うずら卵と野菜の炒め物	
錦糸卵	12.0 赤	うずら卵水煮	32.5 赤
高野豆腐	12.0 赤	キャベツ	★39.0 緑
むぎえび	12.0 赤	玉葱	13.0 緑
たけのこ水煮	13.0 緑	にんじん	★6.5 緑
れんこん	★19.5 緑	土しろうゆ	0.7 緑
みつば	13.0 緑	みりん	3.9 緑
干しいたけ	1.2 緑	自然塩	0.4 黄
淡口しょうゆ	7.2 緑	ごま油	0.7 黄
濃口しょうゆ	0.7 黄		
砂糖	4.8 黄	あさりのみそ汁	
米酢	0.6 黄	あさりむき身	26.0 赤
酒	0.6 黄	白ねぎ	13.0 緑
刻み海苔	0.6 赤	けずり節	3.9 緑
		だし昆布	0.7 緑
		赤みそ	★11.7 赤
		1袋	黄

4	ごはん(S)	牛乳
	いわしのしょうが煮	切り干し大根の煮物
	いわし筒切り	40.0 赤
	土しろうゆ	2.6 緑
	濃口しょうゆ	9.1 緑
	砂糖	6.5 黄
	青菜のおろし汁	
	鶏卵	26.0 赤
	ほうれん草	★13.0 緑
	えのきたけ	6.5 緑
	けずり節	3.9 緑
	だし昆布	0.7 緑
	淡口しょうゆ	6.5 緑
	でんぶん	2.6 黄
	キャベツ	1本 赤
	ジョアブルーベリー	
	鶏卵	26.0 赤
	ほうれん草	★13.0 緑
	えのきたけ	6.5 緑
	けずり節	3.9 緑
	だし昆布	0.7 緑
	淡口しょうゆ	6.5 緑
	でんぶん	2.6 黄

5	コッペパン	はっ酵乳
	ケチャップフラック	白菜入りチャウダー
	ボーグフラック	50.0 赤
	玉葱	★26.0 黄
	カットマト	15.0 緑
	トマトケチャップ	10.0 緑
	ウスターソース	0.8 赤
	濃厚ソース	0.8 赤
	砂糖	0.8 黄
	米白絞油	0.3 黄
	バター	2.6 黄
	白ワイン	5.2 黄
	自然塩	0.4 黄
	キャベツ	★46.8 緑
	自然塩	0.6 黄
	カレー粉	0.2 黄
	ターメリック	0.1 黄
	ステーキチーズ	1本 赤
	白菜	★52.0 緑
	じゃがいも	★26.0 黄
	マッシュルーム缶詰	19.5 緑
	むぎえび	13.0 赤
	あさりむき身	13.0 赤
	にんにく	0.3 緑
	牛乳	52.0 赤
	ポタージュの素	6.5 黄
	白ワイン	5.2 黄
	バター	2.6 黄
	自然塩	0.4 黄
	ごしょう	0.1 黄
	とんこつ	10.4 黄
	じゃがいものみそ汁	
	じゃがいも	39.0 黄
	玉葱	26.0 緑
	しめじ	6.5 緑
	青ねぎ	6.5 緑
	白みそ	★10.4 赤
	赤みそ	★5.2 赤
	けずり節	3.9 緑
	だし昆布	0.7 緑

6	ごはん(M)	牛乳
	豚肉とぎょうりのしょうが丼	きんぴらごぼう
	豚もも肉	52.0 赤
	きゅうり	39.0 緑
	土しろうゆ	4.2 緑
	濃口しょうゆ	2.6 黄
	淡口しょうゆ	2.3 黄
	酒	1.3 黄
	みりん	2.0 黄
	砂糖	1.3 黄
	米白絞油	1.0 黄
	ごしょう	0.1 黄
	みかんゼリー	
	みかん缶詰	20.0 緑
	オレンジジュース	40.0 緑
	砂糖	6.0 黄
	アガー	4.0 緑
	大人のカレーライス	
	牛もも肉	39.0 赤
	玉葱	97.5 緑
	じゃがいも	58.5 黄
	にんじん	19.5 緑
	土しろうゆ	0.7 緑
	にんにく	0.7 緑
	カレー粉	1.3 黄
	ターメリック	0.4 黄
	クミン	0.2 黄
	コリアンダー	0.2 黄
	りんごピューレ	19.5 緑
	トマトピューレ	26.0 緑
	ブルーベリー	2.6 緑
	赤ワイン	13.0 赤
	小麦粉	5.9 黄
	米白絞油	5.2 黄
	自然塩	2.0 黄
	ごしょう	0.1 黄
	濃口しょうゆ	1.3 黄
	とんこつ	19.5 黄
	わかめサラダ	
	きゅうり	32.5 緑
	れんこん	13.0 緑
	にんじん	6.5 緑
	玉葱	39.0 緑
	干しわかめ	2.0 赤
	菜種サラダ油	4.6 黄
	レモン果汁	3.3 緑
	砂糖	3.9 黄
	淡口しょうゆ	5.2 黄
	洋からし	0.1 黄
	すだちゼリー	
	すだち	1個 緑
	豚カツ	
	豚ヒレ肉	20.0 赤
	白ワイン	1.0 黄
	ごしょう	0.1 黄
	自然塩	0.2 黄
	大豆	7.8 赤
	小麦粉	5.0 黄
	パン粉	6.0 黄
	米白絞油	2.0 黄
	エビピラフ	
	米	97.5 黄
	もち麦	6.5 黄
	じゃがいも	26.0 赤
	むぎえび	39.0 赤
	玉葱	★19.5 緑
	にんじん	26.0 緑
	セロリ	13.0 緑
	とんこつ	0.5 緑
	淡口しょうゆ	0.7 緑
	自然塩	0.7 緑
	ごしょう	0.1 黄
	オリーブ油	0.7 黄
	ホールコーン	13.0 緑
	マッシュルーム缶詰	13.0 緑
	オリーブ油	1.3 黄
	白ワイン	3.9 黄
	自然塩	1.3 黄
	ごしょう	0.1 黄
	パプリカ	0.5 緑
	卒業祝いデザート	
	いちご(中3のみ)	1個 黄
	いちご	1個 緑
	豆のごまマヨ和え	
	キャベツ	★45.5 緑
	ほうれん草	★6.5 緑
	レモン果汁	0.9 緑
	砂糖	0.9 黄
	玉葱	9.1 緑
	洋からし	2.0 黄
	マヨネーズ	7.8 黄

7	ごはん(M)	牛乳
	和風ハンバーグ	
	豚ひき肉	84.5 赤
	玉葱	52.0 緑
	鶏卵	13.0 赤
	パン粉	7.8 黄
	土しろうゆ	0.9 緑
	自然塩	0.2 黄
	ごしょう	0.1 黄
	米白絞油	0.5 黄
	淡口しょうゆ	3.9 黄
	酒	3.9 黄
	砂糖	2.6 黄
	でんぶん	1.3 黄
	白菜のごま和え	
	白菜	★84.5 緑
	にんじん	6.5 緑
	濃口しょうゆ	2.6 緑
	みりん	2.6 黄
	煮干しだし	0.1 黄
	すりごま	1.3 黄
	酒	0.7 黄
	みりん	0.7 黄
	えのきたけ	6.5 緑
	青ねぎ	9.1 緑
	大豆の華	2.6 赤
	だし昆布	0.7 緑
	けずり節	3.9 緑
	淡口しょうゆ	6.5 緑
	自然塩	0.4 黄
	でんぶん	2.6 黄
	手巻ぎざし(具)	
	ポークウィンナー	40.0 赤
	卵スティック	31.0 赤
	にんじん	15.0 緑
	きゅうり	26.0 緑
	ツナフレーク	13.0 赤
	土しろうゆ	0.5 緑
	酒	0.7 黄
	みりん	0.7 黄
	砂糖	0.7 黄
	淡口しょうゆ	0.7 黄
	マヨネーズ	10.4 黄
	手巻ぎざし	5.0 赤
	小松菜のみそ汁	
	小松菜	★26.0 緑
	白菜	★13.0 緑
	薄揚げ	6.5 赤
	にんじん	6.5 緑
	白みそ	★10.4 赤
	赤みそ	★5.2 赤
	けずり節	3.9 緑
	だし昆布	0.7 緑
	いちご	1個 緑

8	ごはん(M)	牛乳
	ハ宝菜	
	豚もも肉	19.5 赤
	土しろうゆ	1.3 緑
	にんにく	0.9 緑
	むぎえび	19.5 赤
	米白絞油	3.9 黄
	白菜	★91.0 緑
	玉葱	32.5 緑
	にんじん	13.0 緑
	干しいたけ	0.7 緑
	きくらげ	1.3 緑
	でんぶん	7.8 黄
	淡口しょうゆ	5.2 黄
	濃口しょうゆ	2.0 黄
	みりん	1.3 黄
	酒	2.0 黄
	ごま油	1.3 黄
	だし昆布	1.0 黄
	自然塩	0.7 黄
	ポークビーンズ	
	大豆	28.6 赤
	豚もも肉	21.5 赤
	カットマト	42.9 赤
	じゃがいも	42.9 黄
	玉葱	42.9 黄
	マヨネーズ	5.9 黄
	砂糖	2.6 黄
	レモン果汁	0.8 緑
	自然塩	0.4 黄
	濃厚ソース	11.4 黄
	赤ワイン	7.2 黄
	オリーブ油	1.4 黄
	砂糖	2.6 黄
	自然塩	1.4 黄
	ナツメグ	0.3 黄
	パプリカ	0.1 黄
	ごしょう	0.1 黄
	でんぶん	5.7 黄
	とんこつ	14.3 黄
	りんご	1/4個 緑
	和風ハンバーグ	
	豚ひき肉	84.5 赤
	玉葱	52.0 緑
	鶏卵	13.0 赤
	パン粉	7.8 黄
	土しろうゆ	0.9 緑
	自然塩	0.2 黄
	ごしょう	0.1 黄
	米白絞油	0.5 黄
	淡口しょうゆ	3.9 黄
	酒	3.9 黄
	砂糖	2.6 黄
	でんぶん	1.3 黄
	白菜のごま和え	
	白菜	★84.5 緑
	にんじん	6.5 緑
	濃口しょうゆ	2.6 緑
	みりん	2.6 黄
	煮干しだし	0.1 黄
	すりごま	1.3 黄
	酒	0.7 黄
	みりん	0.7 黄
	えのきたけ	6.5 緑
	青ねぎ	9.1 緑
	大豆の華	2.6 赤
	だし昆布	0.7 緑
	けずり節	3.9 緑
	淡口しょうゆ	6.5 緑
	自然塩	0.4 黄
	でんぶん	2.6 黄
	手巻ぎざし(具)	
	ポークウィンナー	40.0 赤
	卵スティック	31.0 赤
	にんじん	15.0 緑
	きゅうり	26.0 緑
	ツナフレーク	13.0 赤
	土しろうゆ	0.5 緑
	酒	0.7 黄
	みりん	0.7 黄
	砂糖	0.7 黄
	淡口しょうゆ	0.7 黄
	マヨネーズ	10.4 黄
	手巻ぎざし	5.0 赤
	小松菜のみそ汁	
	小松菜	★26.0 緑
	白菜	★13.0 緑
	薄揚げ	6.5 赤
	にんじん	6.5 緑
	白みそ	★10.4 赤
	赤みそ	★5.2 赤
	けずり節	3.9 緑
	だし昆布	0.7 緑
	いちご	1個 緑

11	ごはん(M)	牛乳
	ラーメン	
	冷凍中華麺	156 黄
	菜種サラダ油	1.3 黄
	キャベツ	★39.0 緑
	玉葱	13.0 緑
	にんじん	6.5 緑
	緑豆もやし	26.0 緑
	豚もも肉	13.0 赤
	青ねぎ	6.5 緑
	土しろうゆ	1.3 緑
	きくらげ	1.3 緑
	にんにく	0.7 緑
	とんこつ	26.0 黄
	だし昆布	0.7 緑
	酒	5.9 黄
	淡口しょうゆ	11.1 黄
	でんぶん	2.6 黄
	自然塩	0.7 黄
	ごま油	0.7 黄
	ごしょう	0.1 黄
	カレー肉まん	
	ホットケーキミックス	40.0 赤
	牛乳	20.0 赤
	カレー粉	0.8 赤
	豚ひき肉	20.0 赤
	干しいたけ	1