



3ヵ月 こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 454

(れいわ3ねん)

日	よう日	こんだてめい			たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
		牛乳	ごはん	おかず	赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちょうし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる	小	中	
1	月	牛乳	ごはん	しょうゆラーメン あんのかきいも ほうれんそうのピーナツあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ほろよいとん、なると チーズ、わかめ	にんじん、もやし だけのこと、ながねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん あんのういも ピーナツ	639	761	
2	火	牛乳	ごはん	もやしのみそじる カツなべ やさいのみそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ こうや豆腐、ぶたにく たまご	もやし、にんじん こまつな、たまねぎ だけのこと、こんにゃく いんげん、しょうが	ごはん、パンこ あぶら、さとう	634	733	・今日は、中学校3年生のみなさんの受験を応援して、給食でも「受験に勝つ」にちなんで「カツなべ」にしました。ごはんのついでに「カツ丼」にして食べましょう。受験前日や当日は油っぽい食べ物はひかえて、消化のよいものを食べましょう。
3	水	牛乳	ごはん	ささみのすましじる さわらしおこうじやき なのはなのいためもの さくらもち	ぎゅうにゅう ささみ、かまぼこ さわら、しらす	うめ、しいたけ みつば、なのはな しめじ、コーン	ごはん、ごま あぶら、おおむぎ でんぶん、さくらもち	684	770	・3月3日は、女の子のすこやかな成長を願う『桃の節句（もものせつく）』です。『ひな祭り』としても知られていますね。今日は、春らしいひな祭り献立となっています。
4	木	牛乳	ごはん	さつまじる ぶたみそステーキ キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう、みそ とりにく、ぶたにく ぎょにくすりみ	にんじん、だいこん ごぼう、しめじ ながねぎ、キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも	676	792	・日本型食生活とは、米を中心に魚介・畜産物・野菜・果物などさまざまな食材を組み合わせた食事のことをいいます。外国でも、日本型食生活はバランスのとれた理想的な食事といわれているそうです。
5	金	牛乳	ごはん	ポトフ チーズインハンバーグ いんげんとツナのサラダ カットキウイ	ぎゅうにゅう ウイナー、チーズ ぶたにく、ツナ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ さやいんげん グリーンキウイ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	600	708	・今日はデザートにカットキウイが付きまます。グリーンキウイには、ビタミンCがたくさん含まれています。スプーンで食べましょう。 ★黒糖パンは中学校に一人2個付きまます ★スプーンが付きまます ◎おぼん回収日です◎
8	月	牛乳	ごはん	なまあげのみそじる やさいと豆腐のしんじょ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とうふ、ぎょにくすりみ とりにく	はくさい、にんじん しめじ、えだまめ だいこん、しょうが グリーンピース、たまねぎ	ごはん、さとう でんぶん、あぶら	640	750	
9	火	牛乳	ごはん	こまつなのみそじる くろげわぎゅうのぎゅうとん	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ くろげわぎゅう とうふ	こまつな、にんじん しょうが、にんにく たまねぎ、こんにゃく グリーンピース	ごはん、おおむぎ あぶら、さとう	645	786	・今日は、今年度最後の黒毛和牛を使用した献立です。国の取組によって無償提供されたものですが、高級な黒毛和牛なのでこの先なかなか給食では提供できないかもしれません。おいしい県産の黒毛和牛を味わって食べましょう。
10	水	牛乳	ごはん	チキンカレー はなやさいサラダ おいしいケーキ(中学校のみ)	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー、カリフラワー コーン	ごはん、おおむぎ じゃがいも、カレー あぶら、ドレッシング ケーキ(中のみ)	689	950	・今日は中学校3年生のみなさんの卒業をお祝いして、お祝いケーキが付きまます。最後の給食のカレーをクラスのみんなと楽しんで食べてください。 ★スプーンが付きまます
11	木	牛乳	ごはん	モロヘイヤスープ わかどりのごまてりやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぎょにくすりみ わかめ、てんぐさ	だいこん、にんじん えのきたけ、モロヘイヤ きゅうり	ごはん、あぶら ドレッシング、ごま	578		・今日は小学校6年生の「セレクト給食」の日です。今年度はバイキング給食ができなかったため、代わりにセレクト給食にしました。小学校最後のよい思い出にしてください。
12	金	牛乳	ごはん	にらたまのみそじる あじフライ(パックソース) ごもくきんびら	ぎゅうにゅう たまご、みそ あじ、ぶたにく	たまねぎ、にら しいたけ、ごぼう にんじん、しめじ	ごはん、あぶら パンこ、ごま さとう	684	792	
15	月	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンボウ ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう 豆腐、ぶたにく やきのり	にんじん、ながねぎ キャベツ、ほうれんそう にんにく、しょうが	ごはん、でんぶん ごまあぶら、ドレッシング ショウロンボウのかわ	626	743	★ショウロンボウは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きまます
16	火	牛乳	ごはん	いもだんごじる べにさけのしおやき ぶきとちくわのあぶらいため カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく、べにさけ ちくわ	にんじん、ごぼう まいたけ、せり ぶき、こんにゃく カットりんご	ごはん、あぶら さとう、いもだんご	603	711	・りんごは、青森県がほこる県産のりんごです。皮付きで食べると、食物繊維もたくさんとれます。よくかんで食べましょう。
17	水	牛乳	ごはん	なめこじる チキンちぎりあげ こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、レバー こんぶ	なめこ、だいこん ながねぎ、にんじん こんにゃく、しいたけ ごぼう	ごはん、あぶら さとう	605	704	★チキンちぎり揚げは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きまます
18	木	牛乳	ごはん	もすくのみそじる ほろよいとんしょうがいため きりほしだいこんサラダ おいしいケーキ(小学校のみ)	ぎゅうにゅう もすく、とうふ みそ、ほろよいとん ハム	ながねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ ピーマン、きゅうり きりほしだいこん、しょうが	ごはん、あぶら ドレッシング、いたふ ケーキ(小のみ)	709	737	・小学校6年生の皆さんもいよいよ卒業ですね。今日は卒業のお祝いにケーキが付きまます。中学校にいても、自分の健康のためにしっかり食べてください。
19	金	牛乳	ごはん	ミネストローネ えびフライ たまごサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、えび たまご	たまねぎ、キャベツ にんじん、にんにく トマト、パセリ きゅうり	パン、じゃがいも パンこ、あぶら マヨネーズ	876		・コッペパンの背に割れ目ははいています。えびフライとたまごサラダははさんで食べましょう。 ★えびフライは一人2本付きまます ◎中学校パン箱回収日です◎
22	月	牛乳	ごはん	ミネラルスープ おうふうオムレツ とりチリソースいため	ぎゅうにゅう こんぶ、とうふ なると、たまご とりにく、チーズ	にんじん、しいたけ ながねぎ、にんにく ブロッコリー、たまねぎ トマト、パプリカ	ごはん、ごま じゃがいも、あぶら でんぶん	603	712	・欧風オムレツとは、チーズやじゃがいも、パプリカが入った具たくさんなオムレツです。
23	火	牛乳	ごはん	キャベツのみそじる さばのしょうがに メンマのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ さば、ぶたにく	にんじん、えのきたけ キャベツ、しょうが だけのこと、こんにゃく	ごはん、ごまあぶら さとう	620	769	・さばなどの背の青い魚は、血液をさらさらにしてくれたり、頭の回転をよくしてくれる成分が多くはっています。
24	水	牛乳	ごはん	ほろよいとんカレー あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ほろよいとん	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご パイナップル、みかん レモン	ごはん、じゃがいも カレー、おおむぎ あんにとんどうふ、あぶら	730	889	・今年度最後のカレーは、「ほろよい豚」を使用したカレーです。いつもの豚肉との違いがわかるかな？ ★スプーンが付きまます
25	木	牛乳	ごはん	せんべいじる わふういりどうふつつみやき あおなのびたし	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ あぶらあげ	にんじん、ごぼう はくさい、まいたけ ながねぎ、こまつな しめじ、ほうれんそう	ごはん、せんべい	628	739	・もうすぐ春休みです。新年度も元気に登校できるよう、生活リズムをくずさないよう心がけてすごしましょう。 ◎おぼん回収日です◎ ◎小学校パン箱回収日です◎

*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。



今月のリクエスト献立

ちゅうがっこう ねんせい みな
中学校3年生の皆さんからのリクエストをもとに提供して
いる『リクエスト献立』も今月がラストとなります。
そつぎょう め まえ のこすく がっこうせいかつ おもて のこ
卒業はもう目の前ですが残り少ない学校生活を思い出に残る
よう、大切に過ごしてくださいね。
※太字の献立名になっているのが今月のリクエスト
献立です。

ご卒業おめでとうございます



そつぎょうせい みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、
これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後、
自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてき
ます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってくだ
さい。

