

3 (月)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそばろ		● <u>いわしフライ</u>	赤 だしこんぶ	0.65
	こ は ん 牛 乳	[いわしフライ]①いわしフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 [牛ひじきそばろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 いわしフライ 50	赤 けずりぶし 2.6	水 169
			黄 なたね油 8		
4 (火)	とうふのミートグラタン ジャがいもと野菜のスープ はっさく		● <u>とうふのミートグラタン</u>	● <u>ジャがいもと野菜のスープ</u>	
	加工パン 牛 乳	[とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。 [ジャがいもと野菜のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツ、ジャがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 [はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	赤 牛ひき肉 14	赤 鶏肉 2.6	赤 鶏肉 2.6
			赤 とうふ(冷) 35	赤 鶏肉 2.6	赤 鶏肉 2.6
5 (水)	豚肉と野菜のいためもの 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご) 焼きのり		● <u>豚肉と野菜のいためもの</u>	● <u>よもぎだんご</u>	● <u>きな粉(袋・よもぎだんご)</u>
	こ は ん 牛 乳	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。 [五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 [よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。 [きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。 [焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 13	赤 鶏肉 13	赤 鶏肉 13
			黄 綿実油 0.26	黄 綿実油 0.39	黄 綿実油 0.39
6 (木)	チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご ヨーグルト		● <u>チキンカレーライス</u>	● <u>いちご</u>	● <u>ヨーグルト</u>
	こ は ん 牛 乳	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、ジャがいも、湯を加えて煮る。②ジャがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 [ピーンズサラダ]①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [いちご]①いちごは1人2コずつである。 [ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。	赤 鶏肉 49	赤 鶏肉 49	赤 鶏肉 49
			黄 じゃがいも 49	黄 じゃがいも 49	黄 じゃがいも 49

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

7 (金)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス		● <u>さけのクリームスパゲッティ</u>	黄 綿実油 1.62	黄 綿実油 1.62
	ミニコッパン 牛 乳	[さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。 [キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 紅さけ(フレーク) 27	赤 紅さけ(フレーク) 27	赤 紅さけ(フレーク) 27
			赤 ベーコン 6.8	赤 ベーコン 6.8	赤 ベーコン 6.8
10 (月)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野とうふの煮もの		● <u>豚肉のしょうが焼き</u>	赤 豚肉 5.2	赤 豚肉 5.2
	こ は ん 牛 乳	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。 [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 [高野とうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野とうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	緑 たまねぎ 32.5	緑 たまねぎ 32.5	緑 たまねぎ 32.5
			緑 しょうが 1.3	緑 しょうが 1.3	緑 しょうが 1.3
11 (火)	あげどりのバーベキューソース カレースープ キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー		● <u>あげどりのバーベキューソース</u>	黄 綿実油 0.65	黄 綿実油 0.65
	加工パン 牛 乳	[あげどりのバーベキューソース]①鶏肉はにんにく、ワインで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。 [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、ジャがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。 [キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。	赤 鶏肉 6.5	赤 鶏肉 6.5	赤 鶏肉 6.5
			赤 だしこんぶ 0.65	赤 だしこんぶ 0.65	赤 だしこんぶ 0.65
12 (水)	さごしのおろししょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)		● <u>さごしのおろししょうゆかけ</u>	赤 さごし 6.0	赤 さごし 6.0
	こ は ん 牛 乳	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。 [さといもと野菜の含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。 [なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずしぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	緑 だいこんおろし(冷) 1.0	緑 だいこんおろし(冷) 1.0	緑 だいこんおろし(冷) 1.0
			緑 みりん 1.0	緑 みりん 1.0	緑 みりん 1.0

13 (木)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	赤 けずりぶし	1.56	
	【関東煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげ、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。【きゅうりの梅風味】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【とら豆の煮もの】（Ａ：焼き物機）①とら豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、３０分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、９０分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）（Ｂ：釜）①とら豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）	赤 鶏肉	26	水	65
		料理酒	0.78	●きゅうりの梅風味	
		赤 うすら卵（水煮）	26	緑 きゅうり	39
かやくご飯	牛 乳	赤 ちくわ	19.5	緑 梅肉	0.65
		黄 じゃがいも	32.5	黄 砂糖	0.39
除去食(卵)	エネルギー 749kcal たんぱく質 32.3g 脂質 16.7g 糖質 109.1g	こんにゃく	26	米酢	0.26
		赤 あつあげ（冷）	26	うすくちしょうゆ	0.91
		緑 だいこん	52	●とら豆の煮もの	
	緑 にんじん	13	赤 とら豆（乾）	7.8	
黄 砂糖	1.3	黄 砂糖	2.08		
		みりん	1.3	塩	0.13
		塩	0.39	うすくちしょうゆ	0.39
		うすくちしょうゆ	3.9	水(焼き物機)	33
		こいくちしょうゆ	2.6	水(釜)	20
17 (月)	鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮	●鶏肉の八丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ	5.2	
	【鶏肉の八丁みそだれかけ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水どきでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【ちくわとだいこんのいため煮】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	赤 鶏肉	70	赤 だしこんぶ	0.65
		料理酒	2.1	赤 けずりぶし	2.6
		黄 砂糖	1.04	水	169
ごはん	牛 乳	みりん	1.04	●ちくわとだいこんのいため煮	
		赤 八丁みそ	1.56	赤 ちくわ	8
		赤 赤みそ	1.04	緑 にんじん	5
	黄 じゃがいもでん粉	0.26	緑 だいこん	25	
		水	7.8	黄 綿実油	0.3
●五目汁	赤 とうふ（冷）	26	黄 砂糖	0.5	
	赤 うすあげ（冷）	6.5	みりん	0.2	
	緑 たまねぎ	39	うすくちしょうゆ	0.7	
	緑 キャベツ	32.5	こいくちしょうゆ	0.5	
赤 わかめ（乾）	0.65	赤 だしこんぶ	0.06		
塩	0.52	赤 けずりぶし	0.23		
			水	15	
18 (火)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコボン	●えびのチリソースいため	●中華がゆ		
	【えびのチリソースいため】①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつける。【中華がゆ】①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、米、にんじん、だいこん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。【デコボン】①デコボンは１人１／４切ずつである。	赤 えび	50	赤 肉だんご	32.5
		料理酒	1.57	黄 精白米	13
		緑 たまねぎ	35.8	緑 だいこん	32.5
コッパン	牛 乳	緑 白ねぎ	4.3	緑 チンゲンサイ	26
		緑 しょうが	0.43	緑 にんじん	6.5
		緑 にんにく	0.43	緑 しいたけ（乾）	0.65
	黄 綿実油	0.72	塩	0.39	
バター	エネルギー 761kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.4g 糖質 96.9g	トウバンジャン	0.06	うすくちしょうゆ	1.3
		黄 砂糖	0.57	チキンブイヨン	1.95
		こいくちしょうゆ	1.72	黄 ごま油	0.26
	ケチャップ	7.2	水	169	
黄 じゃがいもでん粉	0.29	●デコボン			
緑 デコボン	44				
19 (水)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ	こしょう	0.014	
	【チキンレバーカツ】①チキンレバーカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は１７０℃）【ケチャップ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。【ツナとキャベツのバジルソテー】①ツナは十分に油をきる。②オリーブ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。	赤 チキンレバーカツ	60	ローレル	0.042
		黄 なたね油	9.6	ケチャップ	11.2
		●ケチャップ煮		チキンブイヨン	0.84
加工パン	牛 乳	赤 豚肉	21	水	70
		ワイン（白）	0.7	●ツナとキャベツのバジルソテー	
		黄 じゃがいも	49	赤 ツナ缶	6.5
	緑 たまねぎ	42	緑 キャベツ	32.5	
緑 にんじん	28	黄 オリーブ油	0.39		
緑 さんどまめ（冷）	14	塩	0.065		
黄 綿実油	0.42	こしょう	0.013		
トマトピューレ	2.8	うすくちしょうゆ	0.39		
黄 砂糖	0.7	バジル	0.026		
塩	0.42				

21 (金)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮 まっ茶大豆	●まぐろの甘辛焼き		赤 赤みそ	13
	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白ねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 まぐろ	45.5	赤 白みそ	5.2
ごはん		牛乳	緑 白ねぎ	13	赤 だしこんぶ
	黄 砂糖		0.65	赤 けずりぶし	2.6
		料理酒	1.43	水	169
		みりん	1.3	●くきわかめのつくだ煮	
		こいくちしょうゆ	3.12	赤 くきわかめ(冷)	14
		黄 綿実油	1.3	黄 砂糖	0.7
		●豚汁		みりん	2.8
		赤 豚肉	26	こいくちしょうゆ	2.1
		黄 じゃがいも	26	赤 だしこんぶ	0.056
		緑 たまねぎ	32.5	赤 けずりぶし	0.21
		緑 だいこん	26	水	14
		緑 ごぼう	13	●まっ茶大豆	
		緑 にんじん	13	赤 まっ茶大豆(袋)	6
		緑 みつば	3.9		
エネルギー 734kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.2g 糖質 105.9g					

黄：主にエネルギーのもとになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
赤：主に体をつくるもとになる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物、きのこ類）

- 【パンの種類】
- ・コッパン（ジャムやバター等がつきます）
 - ・ミニコッパン
 - ・加エパン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン）

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

3月6日（木）

楽しい会食

会食とは、人が集まって一緒に食事をすることです。
みんなで楽しく給食を食べるために、相手を思いやる行動ができるようにしましょう。

このようなことに気を付けましょう

食事にふさわしい会話をする。

食べている時に立ち歩かない。

口に食べ物を入れたまま、話さない。

3月5日（水）

よもぎだんご

給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。
よもぎは、全国の山や野原に自生している春の野草で、特有のさわやかな香りがあります。やわらかい新芽をすりつぶして、だんごに入れます。

きな粉をかけて食べます。

「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

3月11日（火）

卒業おめでとうございます

キャベツとコーンのサラダ
あげどりのバーベキューソース
フルーツゼリー
牛乳
パン
カレースープ

新たな進路へと羽ばたく３年生の卒業を祝う気持ちが込められています。
今までの給食を思い出していただきましょう。