



こんだてひょう

	主食(しゆくしょく) 主菜(しゆくさい) 副菜(しゆくふさい) お菓子の類	牛乳 赤体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学期)	お知らせ
2月	★豚キムチ丼 春雨スープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉、とり肉、うずらのたまご	米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	しょうがにんにく、たまねぎにんじん、 もやし、白菜、ねぎ、にら、はくさい、 きムチ、えのきたけ、ごまつな、 清見オレンジ	560 kcal 218 g	 いよいよ一年間のまとめの時期になりました。 食事のあいさつや、手洗いをしている かなどを見直した時に、きちんとできて いたでしょうか。 進級・進学で新生活が始まる前に、食 生活についても振り返ってみましょう。
3火	手巻きちらし寿司 やよい汁 ★フルーツポンチ	牛乳 油揚げ、たまご、エビ、 ちりめんじゃこ、海苔、 わかめ	米、 砂糖、ごま油、ふ	にんじん、しいたけ(乾)、かんぴょう(乾)、 れんこん、さやえんどう、えのきたけ、 ねぎ、しん、みかん(缶)、パイナップル、 黄桃(缶)	588 kcal 239 g	
4水	★きなこ揚げパン レンズ豆のトマトシチュー 小松菜とハムのサラダ	牛乳 きな粉、豚肉、レンズ豆、 ホークハム	コッペパン、 油、砂糖、じゃが芋、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、 トマト 、キャベツ、もやし、 ごまつな	597 kcal 237 g	6日(金) たこべったん キャベツ・たこ・小麦粉などで作った生地を平たく丸めて擀 げて、ソースやかつお節をかけた「たこ焼き」のような揚げ物 です。弦巻小の給食では初登場です。お楽しみに！
5木	有機米のごはん サワラの西京焼き 生揚げのみそ汁 干草和え	牛乳 サワラ、みそ、西京みそ、 生揚げ、油揚げ、たまご	有機米、 砂糖、じゃが芋、油、ごま油	しょうがにんじん、 だいこん 、 たまねぎ、ねぎ、ごんにやく、 ごまつな	579 kcal 286 g	17日(火) チャーホーサイ 豚肉・春雨・にんじん・もやし・ニラなど の野菜を、にんにくやごま油で炒めた中華風 の炒め物です。野菜をしっかりと食べることが できる一品です。チャーホーサイも、弦巻小 の給食に初登場です。
6金	★みそラーメン たこべったん	牛乳 豚肉、みそ、たまご、大豆、 かつおぶし	ちゃんぽん、 油、ごま油、ごま、小麦粉	しょうがにんにく、にんじん、たまねぎ、 白菜、もやし、えのきたけ、ごまつな、 ねぎ、にら、ホールコーン、キャベツ、 しょうが(酢漬)	586 kcal 257 g	卒業おめでとう！ 6年生リクエスト給食 卒業前にもう一度食べたい給食を、6年生からリクエストし てもらいました。6年生から選ばれた料理には、★マークがつ いています。 思い出の給食はあるでしょうか？ お楽しみに！
9月	大豆入りひじきごはん シシャモのバリバリ揚げ 豚汁 せとわか	牛乳 ひじき、大豆、油揚げ、 シシャモ、豚肉、みそ、豆腐	米、 油、ごま、香善の皮、 小麦粉、ごま油、じゃが芋	ごぼう、にんじん、しいたけ(乾)、 ごんにやく、 だいこん 、ねぎ、せとわか	560 kcal 236 g	
10火	★セルフフィッシュバーガー アクアコッタ	牛乳 ホキ、ベーコン、とり肉、たま ご	無塩パン、 小麦粉、パン粉、油、 オリーブ油、でん粉	キャベツ、にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、 トマト	564 kcal 300 g	
11水	マーボー豆腐丼 パンパンジーサラダ はまさき	牛乳 豚肉、みそ、豆腐、鶏肉	七分つき米、 油、砂糖、でん粉、ごま油、 練りごま	しょうがにんにく、しいたけ(乾)、 たまねぎ、にら、きゅうり、もやし、にんじん、 はまさき	653 kcal 326 g	
12木	じゃこわかめごはん サケの野菜あんかけ ねぎと油揚げのみそ汁 キャベツのあっさり和え	牛乳 ちりめんじゃこ、わかめ、 サケ、油揚げ、みそ、 かつおぶし	米、 油、砂糖、でん粉、じゃが芋、 砂糖、ごま	しょうがにんじん、もやし、ピーマン、 ねぎ、 だいこん 、たまねぎ、キャベツ、 ごまつな	565 kcal 313 g	
13金	たまごチャーハン ★ジャンボきょうざの甘酢あんかけ わかめスープ	牛乳 豚肉、とり肉、たまご、豆腐、 わかめ	七分つき米、 ごま油、きょうざの皮、 小麦粉、砂糖、でん粉	しょうがにんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、ごねぎ、キャベツ、にら、めしじ、 ごまつな	574 kcal 224 g	
16月	スパゲッティミートソース 大根サラダ ★米粉のココアマフィン	牛乳 豚肉、大豆、豆乳	スパゲッティ、 油、砂糖、ごま油、米粉	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、マッシュルーム、 だいこん 、 きゅうり、もやし	687 kcal 273 g	
17火	ごはん イカのチリソース 中華風たまごスープ チャーホーサイ	牛乳 イカ、とり肉、たまご、豚肉	米、 でん粉、油、砂糖、ごま油、 春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、クリームコーン、 ごまつな、もやし、キャベツ、にら	643 kcal 268 g	
18水	★ピザトースト ホワイトシチュー ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン、ピザチーズ、とり 肉、 生クリーム、ひじき	無塩塩パン、 油、じゃが芋、バター、 小麦粉、砂糖、ごま油	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 にんじん、 ごまつな 、キャベツ、 ホールコーン	594 kcal 245 g	
19木	赤飯 鶏肉のから揚げ お祝いけんちん汁 菜花入りおひたし	牛乳 あずき、とり肉、とり肉、 豆腐、なると	米、もち米、 ごま、でん粉、油、ごま油、砂 糖	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん 、 ごんにやく、ねぎ、キャベツ、 なはな	605 kcal 250 g	今月の 「せだがやそだち」 大根・小松菜・菜花・トマト (使用日に下盤を引いております) 3月の給食でも引き続き、せだがやそだち 「余剰トマト」を活用します。 今月のくだもの かんきつ類(みかんの仲間)・ いちご などを使用予定です。
23月	★ホークカレーライス 海そうサラダ いちご	牛乳 豚肉、海そうミックス	米、 油、じゃが芋、小麦粉、 ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 トマト 、セロリー、 キャベツ、 だいこん 、いちご	627 kcal 209 g	

*栄養量は、中学期を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形をかざる風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。

桃の節句に作られる行事食には、ハマグリのおしお汁やひしもち、ちらし寿司などがあります。



ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、主に上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多くみられます。

冬の寒い季節から雪(=白)がとけ、新芽(=緑)が出て、美しく香り高い桃の花(=赤)が咲く、春の訪れをイメージしているようです。



ハマグリのおしお汁

ハマグリは、対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから、夫婦の仲のよさを表すとされています。

1年間ありがとうございました



●来年度の給食実施開始予定日
令和8年4月8日(水)の予定です。
(1年生の給食開始は4月14日(火)の予定です。)