



日 曜日	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーの		栄養価	
		もともになる食べ物		もともになる食べ物		もともになる食べ物		小学校	中学校
ひなまつり献立									
2月	ごはん					こめ			
	五目ちらし寿司の具	まぐろあぶらづけ・たまご		にんじん・しいたけ・たけのこ・れんこん えだまめ		さとう・でんぶん・あぶら	572	730	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15	
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ		キャベツ		さとう・ごま	29	26	
	すまし汁	はんぺん・とうふ		にんじん・たまねぎ・みつば			1.9	2.5	
ひなあられ					ひなあられ				
3月	中華めん					ちゅうかめん			
	みそラーメンスープ	ぶたにく・なると・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・もやし はくさい・とうもろこし・ねぶかねぎ		あぶら・でんぶん	636	804	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	15	
	春巻き	ぶたにく		にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが しいたけ		あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぶん さとう・こめこ	34	33	
	大根ときゅうりの南蛮和え			きゅうり・だいこん・にんじん		ごま・さとう・ごまあぶら	3.0	3.9	
4月	ごはん					こめ			
	手作り小松菜ふりかけ	ちりめんじゃこ・かつおぶし		こまつな		ごまあぶら・ごま・さとう	570	721	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					18	17	
	たこ型たこやき	たこ		キャベツ・ねぎ・しょうが		あぶら・こむぎこ・さとう	25	22	
	とり肉のすき焼き風煮	とりにく・とうふ・たまご		たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら・さとう	2.4	2.8	
5月	ごはん					こめ			
	ボークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん りんご・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・ルウ	614	776	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					13	12	
	わかめサラダ	わかめ		キャベツ・とうもろこし・きゅうり		ドレッシング	25	22	
	いちごとみかんのゼリー					いちごとみかんのゼリー	2.0	2.3	
6月	丸型スライスパン					パン			
	フィレオチキン	とりにく				あぶら・でんぶん・こむぎこ・パンこ	580	732	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					18	18	
	野菜ソテー	ウインナー		キャベツ・ほうれんそう・しめじ		あぶら	39	36	
	かぼちゃのポタージュスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム		たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		あぶら・ルウ	1.8	2.5	
9月	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					630	775	
	チャブチェ	ぶたにく・みそ		もやし・にんじん・にら		ごまあぶら・はるさめ・さとう・ごま	14	13	
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいすこ		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		でんぶん・さとう・こむぎこ・あぶら	30	26	
	中華スープ	とりにく		にんじん・はくさい・きくらげ・チンゲンサイ		あぶら	2.2	2.4	
お米のムース					おこめのムース				
ごてんぼこめこの日									
10月	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					614	784	
	とりの唐揚げ薬味ソース	とりにく		にんにく・しょうが・ねぶかねぎ		あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	17	16	
	ピリカラこんにゃく	さつまあげ		こんにゃく・にんじん・さやいんげん		あぶら・さとう・ごまあぶら	32	27	
	みそ汁	とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・えのき・こまつな		じゃがいも	2.4	2.8	
11月	食パン/みかんジャム					パン/みかんジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					631	765	
	キッシュ風オムレツ	たまご・チーズ		かぼちゃ・にんじん・たまねぎ		あぶら・じゃがいも・でんぶん	16	16	
	ポテトサラダ			にんじん・きゅうり・とうもろこし・レモン		じゃがいも・マヨネーズ(ノンエッグ) さとう・ドレッシング	37	36	
	チリコンカン	ぶたにく・だいす		にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・グリーンピース		あぶら・さとう	2.8	3.4	

12	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			556	721
	いわしのゆずしょうゆ煮	いわし	ゆず・しょうが	さとう	18	17
	野菜のおかか炒め	ハム・かつおぶし	キャベツ・きピーマン・こまつな	あぶら	25	21
	塩鶏肉じゃが	とりにく・さつまあげ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく さやいんげん	あぶら・じゃがいも・さとう	1.7	1.9
木						
13	背割りロールパン			パン		
	スティックコロッケ/中濃ソース	ぶたにく	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・パンこ・こむぎこ こめこ・でんぶん	610	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	ベーコンと野菜のパンネ	ベーコン	にんにく・キャベツ・とうもろこし あかピーマン	オリーブゆ・マカロニ	35	33
	ツナチャウダー	まぐろ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ほうれんそう	ルウ	2.7	3.3
金						

🍀 🍀 🍀 卒業 (そつぎょう) ・ 進級 (しんきゅう) お祝い (いわい) 献立 🍀 🍀 🍀

16	赤飯/ごま塩	あずき		こめ・もちこめ/ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	802
	えびカツ	えび		あぶら・でんぶん・パンこ・さとう こむぎこ	13	13
	キャベツのゆかり和え		キャベツ・きゅうり・あかしそ	さとう	30	26
	かきたま汁	なると・たまご・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん	でんぶん	2.0	2.6
月	お祝いクレープ			おいおいクレープ		
17	うどん			うどん		
	カレー南蛮汁	ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・ルウ・でんぶん	592	730
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ほうれん草とコーンの炒め物	ベーコン	とうもろこし・ほうれんそう・キャベツ	あぶら	31	28
	手作りチョコ蒸しパン	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス・ココア・チョコ	2.7	3.2
火						

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

※上記の食品以外にも使用場合があります。アレルギー食材の確認など詳細につきましては、

高根学校給食センターにお問い合わせください。

※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。

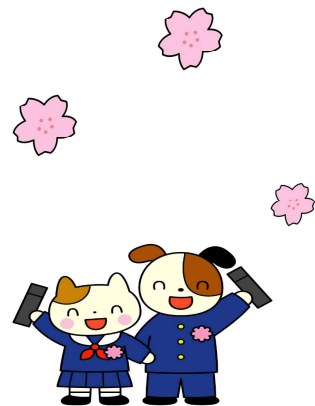
※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



基 準 量	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(%)	13~20	13~20
	しほう(%)	20~30	20~30
	食塩(g)	2.0	2.5

卒業おめでとうございます

小学校6年生、中学校3年生のみなさん卒業おめでとうございます。
いろいろな学校生活の中で、給食も楽しい思い出のひとつになったでしょうか？
これからもバランスのよい食事を心がけ、元気で充実した生活を送ってくださいね。



1年間ありがとうございました

今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。
引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって
努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

今年度の給食は、185回提供させていただきました。
ありがとうございました。
新年度の給食は、4月10日（金）からの予定です。

