

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	金	さくらちらし寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鶏肉、かんぴょう、干し椎茸、人参、油揚げ、れんこん、さやいんげん、醤油、酒、みりん、鶏卵、米サラダ油、さくらちらしかまぼこ	803	25.9	2.8
		むつのから揚げ	むつ、生姜、醤油、塩、みりん、酒、でん粉、なたねサラダ油			
		白菜の即席漬け	白菜、人参、きゅうり、塩、醤油			
		三色雑ゼリー	抹茶、寒天、上白糖、牛乳、クリーム、いちごジャム、白ワイン、アガー			
4	月	ピピンパ	米、麦、豚肉、長ねぎ、にんにく、米サラダ油、三温糖、醤油、こしょう、大豆もやし、ほうれん草、人参、白ごま、醤油、ごま油、ラー油	793	32.0	3.9
		春雨わかめスープ	玉ねぎ、にら、わかめ、かまぼこ、緑豆春雨、ごま油、醤油、塩、こしょう、鶏がら			
5	火	マーボーラーメン	中華麺、ごま油、豚肉、豆腐、人参、たけのこ、にら、長ねぎ、干し椎茸、にんにく、生姜、赤みそ、醤油、豆板醤、米サラダ油、でん粉、鶏がら	778	34.0	4.0
		豚肉サラダ	豚肉、酒、醤油、生姜、米サラダ油、キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、塩、こしょう、穀物酢、からし、玉ねぎ			
		はまさき	はまさき			
6	水	麦ご飯	米、麦	751	27.0	3.2
		ごま味噌肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、生姜、さやいんげん、米サラダ油、三温糖、醤油、みりん、赤みそ、白ごま			
		きりたんぼ汁	削り節、きりたんぼ、干し椎茸、大根、人参、長ねぎ、小松菜、醤油、塩、酒			
7	木	カレービーンズドッグ	コッペパン、Feウインナー、豚肉、大豆、人参、玉ねぎ、切り干し大根、米サラダ油、塩、こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、パン粉、チーズ	860	37.4	3.8
		ボルシチ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、ビーツ、トマトピューレ、ホールトマト缶、鶏がら、塩、こしょう、中濃ソース、赤ワイン、三温糖、米サラダ油			
		ヨーグルトフルーツ	ヨーグルト、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、ナタデココ			
8	金	パエリア	米、麦、ターメリック、いか、えび、あさり、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、ホールトマト缶、米サラダ油、バター、塩、こしょう	739	34.8	3.5
		スパニッシュオムレツ	鶏卵、牛乳、じゃが芋、玉ねぎ、にんにく、チーズ、塩、醤油、こしょう、オリーブオイル、トマトケチャップ			
		花野菜のアーリオオーリオ	ブロッコリー、カリフラワー、ベーコン、にんにく、唐辛子、塩、こしょう、オリーブ油			
		つのかがやき	つのかがやき			
11	月	麦ごはん	米、麦	840	27.3	3.1
		もうかざめの南蛮漬け(宮城県など)	もうかざめ、酒、でん粉、なたねサラダ油、にんにく、長ねぎ、三温糖、醤油、ごま油、穀物酢、一味唐辛子、米サラダ油			
		みそどしわかめサラダ(青森、岩手、宮城県など)	わかめ、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま、米サラダ油、三温糖、白みそ、穀物酢、醤油、酒			
		せんべい汁(青森県、岩手県)	削り節、米サラダ油、ごぼう、人参、鶏肉、干し椎茸、大根、酒、南部かがやきせんべい、醤油、小松菜、長ねぎ			
12	火	菜の花のスパゲティ	スパゲティ、オリーブ油、米サラダ油、ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、たもぎ茸、なばな、酒、塩、こしょう、醤油、鶏卵	736	27.7	3.0
		人参ドレッシングサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、じゃが芋、人参、玉ねぎ、オリーブ油、米サラダ油、醤油、穀物酢、上白糖、みりん			
		きな粉カップケーキ	薄力粉、きな粉、ベーキングパウダー、鶏卵、上白糖、牛乳、バター			
13	水	赤飯	アルファ化赤飯、ごま塩	835	30.0	2.8
		ソースカツ	豚肉、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース			
		磯の香和え	小松菜、緑豆もやし、人参、醤油、酒、みりん、のり			
		湯葉のすまし汁	削り節、わかめ、さくらちらしかまぼこ、長ねぎ、湯葉、人参、酒、塩、醤油			
14	木	焼肉丼	米、麦、豚肉、牛肉、塩、酒、醤油、みりん、にんにく、玉ねぎ、りんご、ごま油、米サラダ油、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、こしょう	728	29.6	2.1
		ブロッコリーのごま味噌和え	ブロッコリー、緑豆もやし、キャベツ、人参、醤油、三温糖、赤みそ、みりん、白ごま			
		いちご	いちご			
18	月	麦ご飯	米、麦	733	28.9	3.2
		銀だらの照り焼き	銀だら、酒、醤油、みりん			
		ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ、ひじき、大豆、人参、こんにゃく、ごぼう、ごま油、三温糖、醤油、みりん			
		あおさのみそ汁	油揚げ、長ねぎ、豆腐、あおさ、煮干し、白みそ、赤みそ			
19	火	チーズバーガー	子供パン、豆腐、醤油、牛肉、豚肉、切干大根、玉ねぎ、米サラダ油、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ナツメグ、中濃ソース、赤ワイン、トマトケチャップ、チーズ、キャベツ、人参	780	34.1	4.3
		ABCスープ	鶏がら、米サラダ油、Feウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、アルファベットマカロニ、醤油、塩、こしょう			
		清美オレンジ	清美オレンジ			
21	水	カレーライス	米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、鶏がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン	760	25.8	3.1
		パリパリチーズサラダ	きゅうり、ホールコーン、キャベツ、人参、チーズ、醤油、上白糖、穀物酢、こしょう			
				780	30.3	3.3

* 今月は、鈴木農園さんから小松菜、ほうれん草、人参、長ねぎが届きます。

* 食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今年度の給食は、3月21日(水)で終了となります。

来年度も衛生管理に細心の注意を払いながら、安全でよりおいしい給食を提供できるよう、努めてまいります。



～ 3/11(月) 東北地方献立 ～

- **もうかざめの南蛮漬け**・・・「もうかざめ」は東北地方で良く獲れる魚の一つで、東北ではポピュラーな魚です。特に宮城県気仙沼市で多く水揚げされます。
- **みそどしわかめサラダ**・・・国内で生産されるわかめの70%は三陸産で全国生産量日本一です。三陸とは宮城、岩手、青森の3県にまたがる太平洋岸沿いの地域です。
- **せんべい汁**・・・青森県や岩手県の伝統食品である「南部せんべい」が入った汁物です。小麦粉に塩と水を混ぜて作られていて、昔、寒さで米が良くとれなかった地域の貴重な保存食だったそうです。