

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)
2	月	麦ご飯	米、麦	710	29.0	3.3
		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			
		かきたま汁	削り節、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、酒、醤油、塩、でん粉、鶏卵			
3	火	さくらちらし寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鶏肉、干し椎茸、人参、油揚げ、醤油、酒、みりん、さくらちらしかまぼこ	802	29.3	2.7
		鯖のから揚げ	さわら、生姜、醤油、みりん、でん粉、なたねサラダ油			
		白菜の即席漬け	白菜、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	水	酸辣湯麺	中華麺、豚肉、にんにく、人参、たけのこ、小松菜、干し椎茸、豆腐、鶏卵、米サラダ油、ごま油、醤油、塩、こしょう、でん粉、穀物酢、鶏がら	789	30.7	3.4
		春巻き	春巻きの皮、豚肉、長ねぎ、干し椎茸、たけのこ、生姜、緑豆春雨、こしょう、醤油、酒、でん粉、ごま油、なたねサラダ油			
		大根のナムル	小松菜、人参、大根、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、ラー油、白ごま			
5	木	豚肉の生姜炒め丼	米、麦、米サラダ油、豚肉、こんにゃく、玉ねぎ、小松菜、人参、三温糖、酒、生姜、醤油、みりん、でん粉	720	31.6	2.7
		きりたんぼ汁 (秋田県)	だし削り節、きりたんぼ、干し椎茸、大根、人参、長ねぎ、小松菜、醤油、塩、酒			
6	金	チーズバーガー	子供パン、豆腐、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	728	33.1	3.8
		ABCスープ	鶏がら、米サラダ油、ベーコン、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			
9	月	チキンライス	米、麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、塩、こしょう、米サラダ油	733	35.3	3.2
		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、オリーブ油			
		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			
10	火	ルーロー飯 (台湾)	米、麦、米サラダ油、にんにく、醤油、長ねぎ、玉ねぎ、豚肉、干し椎茸、たけのこ、小松菜、うずら卵、醤油、三温糖、酒、穀物酢、でん粉、塩、五香粉	833	28.1	2.9
		くさわかめ春雨スープ	鶏がら、鶏肉、チンゲン菜、人参、茎わかめ、長ねぎ、緑豆春雨、酒、塩、こしょう、醤油			
11	水	麦ごはん	米、麦	830	27.1	3.0
		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、南部かやきせんべい、醤油、小松菜、長ねぎ			
12	木	カレー南蛮うどん	うどん、だし昆布、だし削り節、豚肉、人参、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、小松菜、酒、カレー粉、みりん、塩、醤油、でん粉	704	24.0	4.9
		さつま揚げ	たらすり身、人参、玉ねぎ、ごぼう、山芋、三温糖、白みそ、でん粉、醤油、酒、なたねサラダ油			
		大根と白菜のハムサラダ	大根、白菜、塩、ハム、米サラダ油、醤油			
16	月	麦ご飯	米、麦	768	32.2	2.5
		鮭の西京味噌焼き	鮭、酒、醤油、西京味噌、上白糖、みりん、でん粉			
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ、ひじき、大豆、人参、油揚げ、ごぼう、ごま油、三温糖、醤油、みりん			
		けんちん汁	削り節、人参、ごぼう、大根、じゃが芋、長ねぎ、生揚げ、こんにゃく、ごま油、醤油、塩			
17	火	シュガートースト	食パン、バター、グラニュー糖	736	29.7	3.9
		ビーフシチュー	鶏がら、牛肉、赤ワイン、米サラダ油、にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、エリンギ、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、醤油、三温糖、塩、こしょう、ローリエ、薄力粉			
		チーズサラダ	チーズ、キャベツ、人参、ブロッコリー、米サラダ油、醤油、三温糖、穀物酢、塩、こしょう、白ごま			
18	水	鯛めし	米、麦、醤油、酒、鯛、油揚げ、人参、生姜、塩、三温糖、みりん、米サラダ油	792	39.1	2.1
		かしわ天	鶏肉、酒、生姜、塩、こしょう、薄力粉、青のり、なたねサラダ油			
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、白菜、人参、白ごま、上白糖、醤油、穀物酢			
		ヨーグルト	ヨーグルト			
19	木	焼肉丼	米、麦、豚肉、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	755	27.9	1.7
		人参ドレッシングサラダ	ブロッコリー、キャベツ、じゃが芋、ホールコーン、ツナ、人参、玉ねぎ、オリーブ油、穀物酢、塩、こしょう			
		いちご	いちご			
23	月	バターチキンカレー	米、麦、米サラダ油、生姜、にんにく、鶏肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、鶏がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ホールトマト缶、トマトジュース、バター、クリーム、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	782	26.1	2.9
		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			
				763	30.2	3.1

* 今月は、鈴木農園さんから小松菜、大根、長ねぎ、ほうれん草が届きます。

* 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23日(月)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(水) 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。