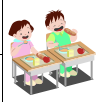


日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
				体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
1 火	飯缶ピラフ	🍷	乳 豚 りんご	とり肉	玉ねぎ にんじん にんにく	マーガリン さとう バター ごはん	塩 醸造酢 チコンソメ 香辛料 パプリカ色素	706	ピラフの上に 卵焼きをのせて、その上から ハヤシチューをかけて 食べましょう♪
	牛乳		乳	牛乳	マッシュルーム とうもろこし				
	ハヤシチュー		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 油	ハヤシウ しょうゆ チョップ スープストック ちゅうのうソース	24.7	
	オムライス用卵焼き		卵	卵		植物油 だん粉	塩		
	竹の子サラダ (ごまドレッシング)		小麦 乳 ド(小麦 卵)		たけのこ ほうれん草	さとう (ドレッシング)	しょうゆ 和風だし の素 塩 こしょう		
2 水	ごはん(合せ酢)		乳	牛乳		ごはん	(あわせ酢)	633	桃の節句の 献立です。ご はんは合せ 酢をかけ、五 目寿司の具 をのせて、具 をのせてから食 べましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	五目寿司の具		小麦 乳	油あげ	にんじん れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし の素	27.9	
	鮭の塩焼き	🐟		さけ			海洋深層水の塩		
	すまし汁	🍷	小麦 さば いわし	わかめ とうふ かまぼこ	ほうれん草 えのきたけ	でん粉	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
	ひなあられ		小麦			もち米 さとう でん粉	しょうゆ 発酵調味料		
3 木	ソフトめん	🍷	小麦			ソフトめん		727	
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		小麦 乳 豚 魚介パウダー	ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく	油	トマトピューレ トマトチャップ 塩 スープストック デミグラスソース みりん ベンジャルソース こしょう ちゅうのうソース	24.7	
	チーズボール		小麦 乳 卵	卵 チーズ 脱脂粉乳 ショートニング		小麦粉 植物油 さとう マーガリン 水あめ でん粉	塩 ベーキングパウダー 香料		
	ボイル野菜 (和風クレーミドレッシング)		ド(小麦 卵)		きゃべつ きゅうり にんじん	(ドレッシング)	こしょう		
4 金	ナン		小麦 乳			ナン		630	黒石小学校、 八木夕夏さ さんのリクエ スト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ドライカレー		小麦 豚 りんご	ぶた肉	玉ねぎ にんじん えだまめ レーズン にんにく しょうが	小麦粉 油	アップルピューレ ちゅうのうソース トマトチャップ スープストック チョップ カレー粉 しょうゆ 塩	24.3	
	海藻サラダ(青じそドレッシング)		ド(小麦 豚 りんご)	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごま	(ドレッシング)		
	きゃべつと肉団子のスープ		小麦 卵 豚	とり肉 ぶた肉 うずら卵	玉ねぎ にんじん きゃべつ しいたけ	パン粉 でん粉 植物油 水あめ	キノアイオン 塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素		
	いちごタルト		小麦 乳 卵	卵 加糖練乳 生クリーム	いちご	小麦粉 マーガリン さとう	塩 いちごシロップ 酸味料 香料		
7 月	アップルパン(チーズ)		小麦 乳 りんご		りんご	パン		714	※ わかさぎ フリッターの「沖 あみ・青の り」は、【えび かこ】が混 ざった漁法で採 取してしま います。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかさぎフリッター	🐟	小麦 卵 ※(えび かこ)	わかさぎ 沖あみ 青のり 卵白		小麦粉 でん粉 さとう 米粉 大豆油	しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	22.0	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		マ(卵 りんご) マ小袋(小麦 卵)		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ (マヨネーズ)	塩 こしょう		
	コーンポタージュ		小麦 乳 豚 魚介パウダー	牛乳 生クリーム	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	バター	ベンジャルソース スープストック 塩 こしょう		
8 火	ごはん(焼きのり)			(のり)		ごはん		691	日本の味を 訪ねて〜「佐 賀県」の献 立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	唐津産あじのフライ	🐟	小麦 卵	あじ 卵白		パン粉 小麦粉 植物油 でん粉	発酵調味料 塩 香辛料	23.3	
	煮ごみ		小麦 乳	とり肉 小豆 こんぶ	れんこん ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しいたけ	油 さとう	酒 みりん しょうゆ 和風だし の素		
	うったち汁	🍷	さば いわし 豚	ぶた肉	玉ねぎ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ	白玉だんご さとも 油	塩 酒 かつおの素 しょうゆ さばすけずり		
9 水	麦ごはん	🍷				むぎごはん		772	和田小学校、 石川奈南さ さんのリクエ スト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	春カレー		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ グリーンアスパラ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油	アップルピューレ こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク スープストック チョップ	20.9	
	春巻き		小麦 豚 貝類	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ しょうが	植物油 はるさめ 小麦粉 豚脂 でん粉 さとう 米粉 ショートニング	しょうゆ アイオン 発酵調味料 ほたてエキス 香辛料 塩		
	ゆかり和え				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		
10 木	せわりパン		小麦 乳			パン		691	背割りパンに スティックハ ンバーグをは さんで食べま しょう。
	牛乳(牛乳ようてんかぶつ)		乳	牛乳			(牛乳ようてんかぶつ)		
	スティックハンバーグ		小麦 乳 豚 りんご	とり肉 ぶた肉 牛肉	玉ねぎ	さとう パン粉 豚脂 でん粉	トマトチャップ デミグラスソース 塩 ちゅうのうソース 赤ワイン りんごピューレ しょうゆ 香辛料	29.3	
	フルーツサラダ		もも		甘夏みかん 缶詰め バイン缶詰め おうとう缶詰め				
	クラムチャウダー	🐟	小麦 乳 豚 あさり 魚介パウダー	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ	油	ベンジャルソース 塩 こしょう コンソメスープ 白ワイン		
11 金	赤飯(ごましお)			小豆		ごはん (ごま)	(塩)	728	卒業・進級祝 い献立です。 鯛の型をした めずらしいオ ムレツが出ま す。
	牛乳		乳	牛乳					
	鯛型オムレツ		卵	卵		水あめ でん粉 さとう 植物油	食酢 チキンスープ 塩 酵母エキス 酸味料	25.5	
	菜の花和え		小麦		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	さとう ごま	しょうゆ		
	豚汁	🍷	豚 いわし さば	ぶた肉 油あげ みそ	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ	さとも	にぼし さばすけずり 塩 シロップ 香料 酸味料 いちごピューレ レモン果汁		
	デザート		卵 乳ゼラン 桃 豚	卵 脱脂粉乳 ヨーグルト	もも	でん粉 豚ゼラチン バター			
14 月	山型食パン(メイプルジャム)		小麦 乳			食パン	(メイプルジャム)	665	今日の白身 魚はホキとい う魚です。
	牛乳		乳	牛乳					
	白身魚のトマトソースかけ	🐟		ホキ	トマトかんづめ 玉ねぎ	さとう でん粉	トマトチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン こしょう	31.6	
	きのこスパゲティ		小麦 乳 豚 牡蠣	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ	油 スパゲティ	塩 コンソメスープ しょうゆ オリーブオイル		
	ポトフ		小麦 豚	ぶた肉 ウインナー	大根 玉ねぎ にんじん セロリ さやいんげん		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		

○下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。 ★『🍷』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🍷』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	★ アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
15 火	ごはん					ごはん	612	焼津の地場産物、竹輪を使った「竹輪の甘辛煮」です。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の甘辛煮	小麦 卵 乳	ちくわ			さとう ごま でん粉		
	大根の浅漬け	小麦	こんぶ	大根 きゅうり		みりん しょうゆ 和風だしの素 酒		
	マーボー春雨	小麦 豚 牡蠣	ぶた肉	はくさい にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ チンゲン菜 しょうが		はるさめ でん粉 油	22.7	
16 水	ごはん					ごはん	696	学校給食で人気の「揚げおでん」の献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	納豆	小麦 ほたてエキス	なっとう					
	即席漬	小麦		きゃべつ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま	なっとうのタレ		
	揚げおでん	小麦 乳 卵 さば 豚	黒はんぺん ちくわ ぶた肉 こんぶ みそ	にんじん こんにゃく		じゃがいも でん粉 油 さとう	24.0	
	いよかん			いよかん				
17 木	ごはん					ごはん	699	
	牛乳	乳	牛乳					
	若鶏とレバーの中華和え	小麦	とり肉 とりレバー	玉ねぎ		でん粉 油 さとう		
	ナムル	小麦		ほうれん草 にんじん もやし		ごま ごま油 さとう		
	つみれ汁	さば いわし	いわし たら みそ	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが		でん粉 さとう	27.5	

## ひなまつり

3月3日は桃の節句「ひなまつり」です。女の子のいるうちでは、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもち、白酒などをそなえます。ちなみに・・・



ひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクは桃の花で、早春のけしきを表しています。

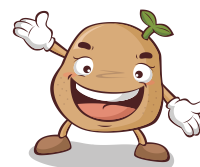


給食では、ひなあられが付きますよ。

## ～今月のレシピ～ 『揚げおでん』

材料	分量(4人分)
じゃがいも	2個
片栗粉	適量
揚げ用油	適量
にんじん	1/4本
黒はんぺん	4～6枚
竹輪	1～2本
こんにゃく	1/2枚
昆布	10cm位
豚こま切肉	80g
水	1～1.5カップ
調味料A	
しょうゆ	大さじ1
和風だし	小さじ1/2
みりん	大さじ1
調味料B	
味噌	50g
砂糖	大さじ2～3
水	小さじ1～2

☆ 作り方 ☆	
① じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。軽く茹でて、冷ましておく。	⑨ ⑧の鍋に黒はんぺん、竹輪を入れ、味がなじむまで煮る。
② じゃがいもに片栗粉をまぶし、揚げていく。	⑩ 小鍋にBの調味料(水は砂糖がしめる程度)を入れ、弱火にかけて、ツヤがでるまでよく練って、味噌ダレを作る。 ※砂糖の量は好みで加減してください。焦げやすいので焦がさないように注意してください。
③ にんじんは厚めのいちよう切りに切る。	⑪ ⑨の鍋に揚げたじゃがいも、味噌ダレを入れ、軽く混ぜ合わせたら出来上がり。
④ 黒はんぺんは2～3つに切る。	※大根などの野菜や、他の練り製品、がんもどきなどを入れても美味しくできます。
⑤ 竹輪は1cm位の小口切りに切る。	
⑥ こんにゃくは一口大に切り、茹でた後、水分を切っておく。	
⑦ 昆布は1.5cm角位に切り、水につけてもどしておく。	
⑧ 鍋に、昆布(もどした水もいっしょに)、にんじん、豚肉、分量の水を入れて煮ていく、やわらかくなったら、こんにゃく、Aの調味料を加えさらに煮る。	



## 卒業するみなさんへ

小学6年生、中学3年生のみなさん、いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざと言う時、ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康をも左右する大切なものです。どうか、『食べること』を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切り開いていってください。

ご卒業、おめでとうございます！

