

★献立について★

- 思い出に残る献立を多く取り入れました。
- 3月3日の「ひなまつり」にちなみ、菜の花ずし・桃ゼリーを取り入れました。
- 卒業をお祝いして、赤飯・ごま塩・ぶりの照り焼き・さといもの煮物・沢煮椀を取り入れました。
- 郷土料理として石川県の料理(治部煮・めった汁)を取り入れました。
- 鉄分を補うため、だいずを取り入れました。
- 食物繊維を補うため、ひじきを取り入れました。



祝♡卒業!  
リクエスト給食を実施します!!

5 業学年からのリクエストをメニューに取り入れました。  
(①マーク献立)

行事食

ひな祭りを祝う献立を知る

<b>酢飯</b> 精白米 砂糖	<b>すまし汁</b> 豆腐 なたと ねぎ みつば わかめ
<b>①菜の花ずしの具</b> (鮭そぼろ・卵そぼろ) 鮭フレーク 凍り豆腐 にんじん なばな	<b>桃ゼリー</b> 白桃缶 砂糖 寒天
かんぴょう 砂糖 鶏卵	牛乳

4	5 郷土料理	6	7	8
<b>麻婆豆腐を味わう</b> 麦ごはん 小麦粉 米粒麦 もやしスープ もやし にんじん ねぎ たら はるさめ 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 乾燥大豆 ねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ ごま油 てんぷん トウバンジャン テンメンジャン	<b>石川県の郷土料理を味わう</b> はいがごはん はいが米 からしじょうゆあえ もやし こまつな 治部煮 鶏肉 小麦粉 生揚げ ちくわぶ めった汁 豚肉 油揚げ さつまいも だいこん にんじん しめじ 砂糖 にんじん こんにゃく ねぎ みそ	<b>あげパンのおいしさの秘密を知る</b> ①あげパン パン 米油 グラニュー糖 砂糖 豆乳みそスープ 豚肉 はくさい だいこん にんじん ねぎ こまつな 豆乳 みそ しらぬひ 蒸ししゅうまい 豚肉 ほたて水煮 たまねぎ しょうが ごま油 てんぷん しゅうまい皮	<b>お祝い献立の赤飯を味わう</b> 赤飯・ごま塩 精白米 もち米 ささげ ごま さといもの煮物 鶏肉 さといも にんじん こんにゃく 米油 砂糖 ①ぶりの照り焼き ぶり しょうが 砂糖 てんぷん 沢煮椀 豚肉 ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ うど みずな しょうが てんぷん	高等部卒業式
11	12	13	14	15
<b>給食のカレーについて知る</b> 麦ごはん 精白米 米粒麦 ①ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 プルーンはっこう乳	<b>和食に多く使われている食品について振り返る</b> はいがごはん はいが米 五目ひじき ひじき 油揚げ 切干しだいこん にんじん 砂糖 ①鶏肉のから揚げ 鶏肉 にんにく 小麦粉 てんぷん 米油 呉汁 だいず 豆腐 かぶ ねぎ にんじん ごぼう こまつな みそ 牛乳	<b>人気のソース焼きそばを味わう</b> ロールパン ソース焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら 米油 中華スープ 鶏卵 豆腐 にんじん ねぎ こまつな はるさめ てんぷん ごま油 アップルコンポート 牛乳	<b>ビビンバを味わう</b> 麦ごはん 精白米 米粒麦 ビビンバ(野菜) もやし にんじん こまつな にんにく ごま ごま油 ビビンバ(肉) 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 コチジャン わかめスープ 豆腐 わかめ えのきたけ ごま油 牛乳	小・中学部卒業式
18	19 食育の日	3月の「食育の日」献立 主食*はいがごはん...ビタミンB1が多い7分つき米を炊きます。 主菜*さわらの西京焼き...春を告げる魚さわらを焼き、甘みそをかけます。 副菜*磯香ゆあえ...磯の香り豊かなあえ物です。 汁物*かきたま汁...合わせだしとふわり卵の汁物です。 飲み物*牛乳...カルシウムの吸収率のよい牛乳を組み合わせています。 乳製品*いちごヨーグルト...ヨーグルトでカルシウムをさらにプラスします。		
<b>食べ物の3つのはたらきについて振り返る</b> 黒パン ホワイトシチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳	<b>1年間の給食を振り返る</b> はいがごはん はいが米 さわらの西京焼き さわら 砂糖 みそ 磯香あえ キャベツ もやし のり かきたま汁 鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな かんぴょう てんぷん いちごヨーグルト 牛乳			

- 学校給食へのご理解とご協力をいただき、
- ありがとうございます。
- 来年度もどうぞよろしくお願いいたします。
- ★新年度の給食は
- 4月10日(水)から はじまります。