



ひかりし こ しよくいく
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	エネルギー kcal ※中学校 家庭でとれない 食品
3 (月)	ちらし寿司 牛乳 いかリングフライ(2個) 菜の花のおひたし 豆腐のすまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう いか、たまご、だいず かつおぶし あぶらあげ、とうふ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ なのはな、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、さとう バナナ、あんこ、こしあめ、ファルスをろ さとう ひなあられ	かつおぶしエキス、す、しお こんぶエキス、しょうゆ、みりん しお しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、しお けずりおし、だしこんぶ	645 753 くだもの 果物
4 (火)	コッペパン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず、ポークウインター		パン さとう、でんぷん、あぶら じゃがいも、オリーブあぶら マヨネーズ(卵抜き) オリーブあぶら	かつおエキス、にんじん、しお、しょうゆ しお、こしょう チキンスープ、コンソメ、しょうゆ ワイン、しお、こしょう	594 775 しめじつ 種実
5 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 切干し大根の甘酢和え けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ、あぶらあげ、とりこ	たまねぎ きりばしだいこん、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、こめこ さとう、ごま さといも、あぶら、ごまあぶら	ケチャップ、みりん、トマトピューレ レモンがけ、しお、ブロッコリー しょうゆ、す しお、しょうゆ、さけ けずりおし、だしこんぶ	637 748 まめ 豆
6 (木)	コッペパン 牛乳 お魚ハンバーグ ごぼうサラダ じゃが芋の豆乳スープ 卒業祝いデザート(A、B、C)	ぎゅうにゅう いわし、スケソウダラ、だいず、みそ とりこ、しろいんげんまめ、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	パン さとう、でんぷん、じゃがいも、あぶら マヨネーズ(卵抜き) しお、コンソメ、チキンスープ、こしょう	しお、ぎょうしょう しょうゆ、しお、こしょう しお、コンソメ、チキンスープ、こしょう	589 かい 海そう
7 (金)	麦ごはん 牛乳 トンひじき けんちょう	ぎゅうにゅう ひじき、ぶたにく、みそ とりこ、とうふ、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、だいこん、しいたけ	こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら あぶら、さとう	オイスターソース しょうゆ、みりん、さけ、しお	575 いも いも
10 (月)	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 蒸ししゅうまい(2個) 春雨の中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ とりこ、ぶたにく、みそ、だいず わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく たまねぎ、しょうが にんじん、もやし、キャベツ	こめ、むぎ さとう、でんぷん、ごまあぶら バナナ、でんぷん、さとう とんし、こむぎ、みずあめ はるさめ、さとう、ごまあぶら	ちゅうかだし、しょうゆ ケチャップ、トウモロコシ しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、す、しお	610 726 こぎかな 小魚
11 (火)	コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ 野菜のアーモンド酢和え *卵とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう だいず たまご、ベーコン	にんじん、グリーンピース、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、パセリ	パン じゃがいも、さとう、パン アーモンド、さとう じゃがいも	こしょう、しお しょうゆ、す チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	621 798 きのこ

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする行事です。ひな祭りには、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどの華やかな料理でお祝いをします。



ひなあられについて

ひなあられには、赤、緑、黄、白の4色の色があります。この色は春夏秋冬の四季をイメージする色です。赤色は春、緑色は夏、黄色は秋、白色は冬を表します。

このように、ひなあられには一年を通じて女の子の幸せを願う意味があります。



ちゅうがっこう か もく しゅうがっこう か きん
中学校6日(木)・小学校14日(金)は

ぞつぎょう いわ こんでて
卒業祝い献立です！



★各デザート選択時の給食のエネルギー

デザートの種類	エネルギー kcal	
	小学生	中学生
①お祝いクレープ	654	861
②いちごゼリー	602	809
③紅白大福	662	869

エー いわ
① お祝いクレープ

(アレルギー：大豆)



ビー
② いちごゼリー

(アレルギー：大豆)



シー こうはくだいふく
③ 紅白大福

(アレルギー：大豆)



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちゅう 調 味 料	エネルギー kcal 中学校 家庭でつきたい 食 品
12 (水)		小麦ごはん 牛乳	さばのみそ煮 野菜のゆかり和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば、みそ とうふ、あぶらあげ、とりこ	ぎゅうにゅう さば、みそ きゅうり、こまつな、だいこん、しそ だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、こめこ さとう さとう、こめこ、だいこん、しそ さとう、にんじん、しいたけ、ねぎ	みりん しょうゆ、しお、うめず だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお、さけ	622 725 乳製品	
13 (木)		コッペパン 牛乳	しょうゆ焼きそば ひき肉と蓮根のケチャップ炒め 春のフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、かまぼこ ぶたにく キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんく にんく、しょうが、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん	パン スパゲッティ、あぶら あぶら、さとう さとう、しらたもち、いちご、ゼリー サイダー、切り	やきそばしょうゆ、さけ ちゅうかだし、しお、こしょう しお、こしょう、さけ、カレー ウスターソース、ケチャップ、コンソメ	735 983 豆製品	
14 (金)		ツナコーンライス 牛乳	ハーブチキンステーキ レモン和え じゃが芋とベーコンのスープ 卒業お祝いデザート(④、⑤、⑥)	ぎゅうにゅう まぐろみず、ぎゅうにゅう とりこ	ぎゅうにゅう まぐろみず、ぎゅうにゅう とりこ たまねぎ、とうもろこし、にんじん トマト、パセリ、にんく	こめ、むぎ でんぶ、さとう、オリーブあぶら さとう じゃが芋、も たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ、コンソメ、しお、ワイン、こしょう しょうゆ、マスタード、こしょう、チリペパー、 ガム、ローズマリー、オリーブオイル レモンかじゅう、しょうゆ チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	664 かい 海そう	
17 (月)		小麦ごはん 牛乳	*親子煮 オーロラ和え いちご(2個)	ぎゅうにゅう とりこ、たまご いちご	ぎゅうにゅう とりこ、たまご にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ れんこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう	こめ、むぎ じゃが芋、も、さとう マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお ケチャップ、す、しお、こしょう	607 745 魚	
18 (火)		コッペパン 牛乳	チリコンカン 春野菜のポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろういんげんまめ ポークウィンナー	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろういんげんまめ ポークウィンナー たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー	パン さとう じゃが芋、も さとう	トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ チリパウダー、ウスターソース、しお コンソメ、チキンスープ、しょうゆ ワイン、しお、こしょう	575 773 乳製品	
19 (水)		小麦ごはん 牛乳	さんまの竜田揚げ 紅白なます じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま なまあげ、わかめ、みそ にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう さんま だいたいこん、にんじん にんじん、ねぎ	こめ、むぎ でんぶ、あぶら ごま、さとう じゃが芋、も	しょうゆ しお、す だしりりこ	742 870 たまご 卵	
21 (金)		小麦ごはん 牛乳	さわらの塩麹焼き 切干し大根の炒め煮 八杯汁 ぼたもち	ぎゅうにゅう さわら ひらてん とうふ、あぶらあげ、とりこ	ぎゅうにゅう さわら ひらてん きりぼしだいこん、にんじん、こまつな だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう、こめこ、ごまあぶら ぼたもち	しおこうじ しお、しょうゆ しお、しょうゆ、さけ だしこんぶ、けずりぶし	707 825 くだもの 果物	
お彼岸はご先祖を敬い、亡くなった人を偲ぶ日です。春のお彼岸にお供える食べ物は、牡丹の花が咲く頃ということで「ぼたもち」と呼びます。									
24 (月)		小麦ごはん 牛乳	カレー南蛮うどん 高菜とひじきのそぼろふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりこ、ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりこ、ひじき たまねぎ、にんじん、トマト、しろねぎ、ほうれんそう、にんく、りんご しょうが、たかなづけ、にんじん	こめ、むぎ うどん、さとう、でんぶ さとう みりん、しょうゆ	カレー、しょうゆ、みりん けずりぶし、だしこんぶ さとう	588 723 こきり 小魚	
25 (火)		コッペパン 牛乳	ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ささみみず	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ささみみず だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん	パン じゃが芋、も、さとう マカロニ、マヨネーズ(卵抜き)	チキンスープ、ケチャップ、ワイン コンソメ、ウスターソース、こしょう ケチャップ、こしょう、しお	562 755 しめじ 種実	
26 (水)		小麦ごはん 牛乳	大根のそぼろ煮 豚肉ともやしのオイスターソース炒め	ぎゅうにゅう とりこ、ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりこ、ちくわ ぶたにく だいこん、にんじん、さやいんげん れんこん、もやし、にんじん、こまつな	こめ、むぎ こんにやく、あぶら、さとう さとう、あぶら さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、オスターソース、さけ、しお、こしょう	670 きのこ	

ご卒業おめでとうございます

もうすぐ卒業を迎える皆さんは、
新しい生活への期待に胸をふくらま
せておられることでしょう。
健康な心と体は、毎日の食事の積
み重ねによってつくられます。今ま
での給食時間の学びを思い出して、
これからの生活や食生活にいかして
いきましょう。



材料の都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。
ご希望の方は各学校にお申し出ください。
食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター
ホームページ



学校給食センター
Facebook



今年度も学校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。