



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)	献立名	赤	緑	黄	調味料	エネルギー kcal
今月の目標：1年間の給食を振り返ろう						
2(月)	麦ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 切干し大根のごま炒め すきやき	ぎゅうにゅう さわら、みそ ひらてん ぎゅうにく、とうふ	おもとに体の調子を整える もとになる食品 きりぼしだいこん、にんじん たまねぎ、ごぼう、はくさい、だいこん、しろねぎ	おもとにエネルギーの もとになる食品 こめ、むぎ さとう ごま、さとう、あぶら こんにやく、さとう	みりん、さけ、ゆずかじゅう しょうゆ しょうゆ、さけ、しお	641 762 果物
3(火)	コッペパン 牛乳 魚介ナゲット 野菜のソースソテー かぼちゃの豆乳スープ ひしもち	ぎゅうにゅう たちうお、いか、あじ、いわし、たら、ぶり、だいず とりにく、とうにゅう	たまねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、パセリ よもぎ	パン こむぎ、でんぷん、さとう、あぶら だいずあぶら、コーンフラワー、レード あぶら じゃがいも もちこ、さとう、でんぷん	しお、ワイン、こんぶエキス ウスターソース、さけ、ケチャップ ワイン、コンソメ、しお、こしょう しお	657 831 種実
3月3日(金)はひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭り献立をおいしくいただきます。						
4(水)	カツカレー(麦ごはん、ポークカレー、ヒレカツ) 牛乳 コーンキャベツ 中学校:卒業お祝い選択デザート(A、B)	ぶたにく、だいずこ ぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、さやいんげん、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら パンこ、でんぷん あぶら	カレールー、ケチャップ、コンソメ ウスターソース、ワイン、しお コンソメ、しお、こしょう	663 海そう
5(木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ペンネアラビアータ たっぷり野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ だいこん、はくさい、にんじん、エリンギ、ブロッコリー	パン、いちごジャム マカロニ、オリーブあぶら じゃがいも	ケチャップ、しお、こしょう、とうがらし チキンスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	578 765 豆
6(金)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい 春雨とツナの中華和え 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみず ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ きくらげ、だいず、みそ	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しいたけ、しろねぎ、しょうが、にんにく	こめ、むぎ パンこ、でんぷん、こむぎ さとう、みずあめ はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら ごまあぶら、さとう、でんぷん	しお、ポークエキス しお、す、しょうゆ ちゅうかだし、しょうゆ オイスターソース、さけ	658 795 いも
9(月)	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 豚ひじき 豆腐と玉ねぎのすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ、あおさ ぶたにく、ひじき、みそ とうふ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	こめ、むぎ でんぷん、こむぎ、あぶら、だいずあぶら ごま、ごまあぶら、さとう オイスターソース さけ、みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし	594 給食なし たまご卵	
10(火)	アップルパン 牛乳 オムレツ 花野菜のサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく、だいず	りんご ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、トマト、さやいんげん、にんにく	パン、さとう さとう、でんぷん、あぶら マヨネーズ(卵抜き)、さとう じゃがいも、さとう	かつおエキス、にらだし、しょうゆ、しお しょうゆ、す、しお、こしょう ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	622 842 きのこ
11(水)	麦ごはん 牛乳 太刀魚のあまがらめ しそひじき和え 若竹汁 韓国のり	ぎゅうにゅう たちうお ひじき、かんてん とうふ、かまぼこ、わかめ のり	ごぼう もやし、こまつな、キャベツ、しそ たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	こめ、むぎ でんぷん、さとう、あぶら さとう しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし しお	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	605 742 果物

ひな祭り

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

ひな祭りの食べ物

ひなあられ



ひしもち



ちらしずし



はまぐりのうしお汁



白



卒業お祝い  
献立

中学校 4日(水)

小学校 17日(火)

④ お米でガトーショコラ

(アレルギー：大豆)



⑤ いちごのアチース風デザート

(アレルギー：大豆、セラチン)



～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
④お米でガトーショコラ	719	883
⑤いちごのアチース風デザート	683	847

( )はアレルギー対象食品  
ひんもちゅうしよくひんしめ  
28品目中の食品を示しています

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品	
		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		
12 (木)	コッペパン 焼きそば 大根とツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく	パン	659 848	
		まぐろみずに	だいにん、ほうれんそう、にんじん	さとう	しょうゆ、しお、す		
		ヨーグルト	ヨーグルト			しょうゆ、しお、す	
							豆製品
13 (金)	豚丼(麦ごはん、豚丼の具) 牛乳 あじのみりん焼き 菜の花のおひたし	ぶたにく	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう しょうが、にんにく、しろねぎ	こめ、むぎ、こんにやく、あぶら、さとう	557 663	
		ぎゅうにゅう	あじ		さとう		しょうゆ、みりん、さけ
		あじのみりん焼き	あぶらあげ、かつおぶし	なのはな、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ	
		菜の花のおひたし					かい 海そう
16 (月)	麦ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん 小松菜のごま酢和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう	とりにく	れんこん、えだまめ	こめ、むぎ	585 716	
		とりにく	まぐろみずに、わかめ	こまつな、もやし、とうもろこし	でんぶん、さとう、あぶら		しょうゆ、みりん、さけ
		まぐろみずに、わかめ	とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごま、さとう	しょうゆ、す	
		豆腐のみそ汁				だしりりこ	きのこ
17 (火)	コッペパン 牛乳 ミートボールと春野菜のクリーム煮 フライドポテト れんこんのケチャップ炒め 小学校卒業お祝いデザート(A、B)	ぎゅうにゅう	とりにく、とうにゅう しろいんげんまめ、だいず	カリフラワー、たまねぎ、にんじん、キャベツ アスパラガス、にんにく、しょうが	パン	895	
		とりにく、とうにゅう しろいんげんまめ、だいず	ベーコン	れんこん、たまねぎ、トマト、さやいんげん、にんにく、しょうが	さとう、あぶら、でんぶん		じゃがいも、パーム油、あぶら
		ベーコン			あぶら、さとう	しお	さかな 魚
						ウスターソース、ケチャップ、しお	
18 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉とたけのこの炒め物 ゆずきち和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	たけのこ、さやいんげん	こめ、むぎ	576 706	
		ぎゅうにく	まぐろみずに	もやし、ほうれんそう、にんじん	あぶら、さとう		しょうゆ、さけ、しお
		まぐろみずに	とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、たまねぎ、なめこ、ねぎ	あぶら、さとう	ゆずきちかじゅう、しお、しょうゆ	
		とうふ、あぶらあげ、みそ			じゃがいも	だしりりこ	たまご 卵
19 (木)	コッペパン 牛乳 鹿野高原豚コロッケ 小松菜のサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	パン	573 754	
		ぶたにく	チキンハム	こまつな、キャベツ	じゃがいも、パンこ、でんぶん あぶら、イーストフード		しお、こしょう
		チキンハム	とりにく	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいにん、ほうれんそう	あぶら、さとう	しょうゆ、す	
		とりにく				チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	しゅじつ 種実
23 (月)	麦ごはん 牛乳 えびフライ キャベツとベーコンのいためもの けんちょう ぼたもち	ぎゅうにゅう	えび、だいずこ		こめ、むぎ	692 814	
		えび、だいずこ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、とうもろこし	パンこ、でんぶん、こむぎこ、さとう、あぶら		しお
		ベーコン	とりにく、とうふ	だいにん、にんじん、しいたけ、ねぎ	オリーブあぶら	コンソメ、しお、こしょう	
		とりにく、とうふ			さといも、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、けずりぶし	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。お彼岸にお供える食べ物には春に咲く牡丹にかけて「ぼたもち」と呼びます。							
24 (火)	コッペパン(よこわり) チリコンカンドッグ(コッペパン、チリコンカン) 牛乳 春野菜のポトフ チーズ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	パン、さとう	601 789	
		ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ	トマトピューレ、コンソメ、ケチャップ チリパウダー、ウスターソース、しお		
		とりにく			じゃがいも	コンソメ、チキンスープ、しお ワイン、しょうゆ、こしょう	かい 海そう
					チーズ		
25 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 野菜の磯和え 鶏じゃが	ぎゅうにゅう	さば	しょうが	こめ、むぎ	629 745	
		さば	のり	こまつな、もやし、はくさい、にんじん	さとう、でんぶん		しょうゆ、しお
		のり	とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さとう	しょうゆ、こんぶエキス、えびエキス	
		とりにく、なまあげ			じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	にゅうせいひん 乳製品
26 (木)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	パン	847	
		とりにく、ぶたにく、だいず		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	とんし、さとう、でんぶん		しお、しょうゆ
				たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、マッシュルーム、にんにく	あぶら、さとう	しお、こしょう、レモンかじゅう、す	
					じゃがいも、オリーブあぶら	コンソメ、チキンスープ、ワイン しょうゆ、しお、こしょう	こぎかな 小魚
				とうにゅうプリン			

## ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つになっていることでしょう。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。