



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー 上段小:下段中	ひとくちメモ	
					なつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	ちょうみりょう ほか			
2	げつ	むぎごはん		さつまいものみそしる かつのりサラダ さばのしょうがに	こめ むぎ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうじゅうあぶらあげとうふ かつおぶし ツナのり さばのしょうがに みそ	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	だしこんぶ だしかつお しょうゆ す	597	 毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願う「ひな祭り」です。この日はひな人形や桃の花を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子をいただきます。給食では春の訪れを感じる菜の花を使った和え物や、ひなあられを取り入れています。	
3	か	ミルクパン		かきたまじる マダイてんたまあげ なのはなあえ/ひなあられ	ミルクパン じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ひなあられ	ぎゅうじゅう たまごとうふ かまぼこ だいてんたまあげ ツナ わかめ	たまねぎ きくらげ にんじん ねぎなのはな キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ さけ す だしこんぶ だしかつお	628 812		
4	すい	チキンライス		クラムチャウダー ジャーマンポテト	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも こめこ	とりにく きゅうじゅう ベーコン あさり 白いんげんまめ チーズ なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ えだまめ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう しょうゆ 白ワイン チキンガラスープ しお	627 730		
5	もく	むぎごはん		ちくぜんに ちやくせんとくきわかめゆずあえ のりつくだに	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも さとう ごま	ぎゅうじゅうとりにく あつあげ てんぷら のりつくだに くきわかめ	しいたけ ごぼう にんじん いんげん れんこん もやし ゆずかじゅう レモンかじゅう	しょうゆ さけ みりん	556 703		
6	きん	こくとうパン		やさいたっぷりみそラーメン じゃこめめサラダ (中)おいわいケーキ	こくとうパン ごまあぶら さとう スパゲティ (中)ケーキ	ぎゅうじゅうぶたにく かまぼこ だいきち ちりめん みそ	きくらげ にんじん たまねぎ もやし コーン ちんげんさい ねぎ キャベツ きゅうり	さけ チキンガラスープ しょうゆ パイタン こしょう す	565 787		
9	げつ	むぎごはん		ざぶじる チキンなんぼん/タルタルソース きりほしだいこんのゴマあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま タルタルソース	ぎゅうじゅうてんぷら あつあげ とりにく ツナ	にんじん かほちゃ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	だしこんぶ いらいこだし しょうゆ さけ す	734	 宮崎県 合志南小学校出前授業「選挙体験」 当選メニュー(チキンなんぼん)	
10	か	しょうパン		ポークビーンズ ナッツサラダ いちごジャム	パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうじゅうぶたにく だいきち ハム	たまねぎ にんじん パセリ トマト ほうれん草 キャベツ にんにく	しお こしょう 赤ワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース す コンソメ チキンガラスープ	580 713		
11	すい	むぎごはん		しんじゃがのみそしる いわしカレーみそに ごまじゃこあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま ねりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうじゅうあぶらあげとうふ いわしのカレーみそに ちりめん ツな わかめ みそ	にんじん もやし ちんげんさい きゅうり	だしこんぶ だしかつお す しょうゆ	580 746		
12	もく	ちゅうかおこわ		スーミータン スイートポテトサラダ ソフトクリームヨーグルト	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく きゅうじゅう たまごとうふ ハム チーズ ヨーグルト	だけのこ にんじん しいたけ えだまめ コーン たまねぎ ちんげんさい きくらげ きゅうり	しょうゆ みりん チキンガラスープ ちゅうかスープ さけ しお こしょう す	687 797		
13	きん	セルフパーガー(まるパン)		ポトフふうスープ ハンバーグケチャップソース スライスチーズ/ポイルキャベツ	パン じゃがいも さとう	ぎゅうじゅうベーコン チーズ ハンバーグ	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	しょうゆ コンソメ しお 白ワイン こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース	602 745		
16	げつ	むぎごはん		トックスープ おさかなナッツ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう アーモンド	ぎゅうじゅうとりにく たら わかめ	たまねぎ にんじん ちんげんさい あかパプリカ きパプリカ たまねぎ なす	チキンガラスープちゅうかスープ しょうゆ こしょう しお さけ みりん	622 811	 ふるさとくまさんデー あそ ちく 『阿蘇地区』	
17	か	パインパン		たらこスパゲティ アスパラサラダ	パインパン オリーブ油 パター スパゲティ アーモンド さとう あぶら	ぎゅうじゅうベーコン たらこ いか なまクリーム のり	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ ブロッコリー にんにく アスパラガス コーン レモンかじゅう	白ワイン しょうゆ こしょう しお す	682 796		
18	すい	ちりめんたかなごはん		みそだんごじる だいこんサラダ	こめ むぎ ごま ごまあぶら すいとん こんにやく さといも ノンエッグマヨネーズ	ちりめん ぎゅうじゅうとりにく あぶらあげ みそ	たかな にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ きゅうり コーン	だしかつお だしかつお しょうゆ みりん す しお こしょう	586 728		
19	もく	ビーフカレーライス		ビーフカレー かいそうサラダ (小)おいわいケーキ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら (小)ケーキ	ぎゅうじゅうぎゅうにく 白いんげんまめ かいそう	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり にんにく キャベツ しょうが	カレールー 赤ワイン す チキンガラスープ しお ウスターソース しょうゆ	673 740		
20	きん										
23	げつ	むぎごはん		ざぶじる チキンなんぼん/タルタルソース きりほしだいこんのゴマあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま	ぎゅうじゅうてんぷら あつあげ とりにく ツナ	にんじん かほちゃ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	だしこんぶ いらいこだし しょうゆ さけ す	911	 ご卒業おめでとう がんばります	

※献立や材料は都合によって変更となる場合があります。ご了承ください。

**1年間の振り返りをしよう!**

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

**給食の前に**  
手をきれいに洗えましたか?

**食事のあいさつは**  
心を込めて言えましたか?

**おしを正しく使う**  
ことができましたか?

**よくかんで味わって**  
食べられましたか?

**バランスの良い**  
食事のとり方が  
わかりましたか?

**自分に必要な量を**  
考えて食べることが  
できましたか?

**地域でとれる食べ物**  
を知ることができましたか?

**行事食や郷土料理**  
について知ることが  
できましたか?

**楽しい給食時間を**  
過ごせましたか?

今年度も残り1か月となりました。今年度の給食で学んだことを振り返って、普段の生活でも生かしていきましょう。