

曜日	月	火	水	木	金	土 1	日 2						
朝食	献立名	<p>あなたの食生活はどうですか？  <b>振り返りチェックシート</b>                      日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。</p> <p>〇の数が…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7~9個</li> <li>4~6個</li> <li>1~3個</li> <li>0個</li> </ul>					① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 椎茸のみそ汁 ④ ひじきのり	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ 南瓜のみそ汁 ④ 味付けのり					
	食品名	<p>朝食ごはんをきちんと食べている 食事の前に手を洗っている 正しい姿勢でよく噛んで食べている</p> <p>食後、歯を磨いている 食事の手伝いをしている 家族や仲間と食事を楽しんでいる</p> <p>苦手な食材にも挑戦している 間食は時間、量を決めて食べている 箸を上手に使うことができる</p>					① 米 ② 豚肉、玉葱、ピーマンにんにくの芽 ③ 椎茸、深葱、にら ④ ひじきのり	① 米 ② 豚肉、筍、人参 しめじ、高菜にんにくの芽 ③ 白菜、南瓜、葱 ④ 味付けのり					
昼食	献立名	<p>ひな祭りの色</p> <p>女の子の成長を祈るひな祭り。 春を表す色にも注目してみましょう。</p>					698kcal/3.5g	696kcal/2.8g					
	食品名	<p>おんな こ せいちょう いの まつ 女の子の成長を祈るひな祭り。 はる あらわ いる ちゅうもく 春を表す色にも注目してみましょう。</p>					① ピンパ ② 白菜のみそ汁	① ナポリタンスパゲッティ ② イタリアンサラダ ③ コロコロ野菜スープ					
夕食	献立名	<p>それはね</p> <p>桃の花が咲く様子を表現しているのよ</p> <p>昔の人は春を待ち望む気持ちがとても強かったのよ</p> <p>あなたのお成長と一緒にしましょね</p>					842kcal/4.4g	714kcal/7.4g					
	食品名	<p>緑は春の大地の色 桃の花の色 白は雪の色</p>					① チキンライス ② ポークシチュー ③ シーザーサラダ	① ごはん ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ 赤だし					
日	3	4	5	6	7	8	9						
朝食	献立名	① ごはん ② ス克蘭ブルエッグ ③ ウインナー ④ ベジタブルポタージュ	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 魚フライ ④ もちもちスープ	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ 納豆 ④ 玉葱のみそ汁	① ごはん ② 筑前煮 ③ 里芋のみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② 鶏肉のケチャップ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① キャットピラフ ② ほうれん草のソテー ③ ベジタブルポタージュ	① ごはん ② 肉野菜炒め ③ うすあげのみそ汁 ④ 納豆					
	食品名	① 米 ② 鶏卵 ③ ウインナー ④ さつまいも、マカロニ ⑤ コーン、玉葱、人参 ⑥ ほうれん草、牛乳	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ ホキ ④ ベーコン、じゃが芋 ⑤ 人参、玉葱 ⑥ ブロッコリー	① 米 ② ひじき、鶏肉、大豆 ③ 人参、厚揚げ、ちくわ ④ こんにゃく、いんげん ⑤ 納豆 ⑥ 玉葱、南瓜、葱	① 米 ② 鶏肉、大根、れんこん ③ 人参、ちくわ、いんげん ④ こんにゃく、椎茸 ⑤ 里芋、しめじ、葱 ⑥ ふりかけ	① 米 ② 鶏肉、玉葱、じゃが芋 ③ 人参、ブロッコリー ④ わかめ、葱 ⑤ えのきたけ ⑥ しそ味ひじき	① 米、人参、コーン ② パプリカ ③ ほうれん草、ベーコン ④ ピーマン ⑤ さつまいも、コーン ⑥ 玉葱、人参、枝豆	① 米 ② 豚肉、キャベツ、人参 ③ 玉葱、ピーマン ④ わかめ、葱 ⑤ うすあげ ⑥ 納豆					
昼食	献立名	<p>春の行事と行事食</p> <p>3月3日 ひなまつり</p> <p>3月20日 春分の日 (春のお彼岸)</p> <p>桜開花のころ お花見</p>					はまぐりの潮汁	ひしもち	ぼたもち	花見団子	行楽弁当	① 豚キムチ丼 ② おしんこサラダ ③ タンメンスープ	① チャーメンの野菜あん ② シューマイ ③ 牛乳
	食品名	<p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p> <p>ぼたもち</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>					① 米、豚肉、白菜、玉葱 ② もやし、にんにくの芽 ③ 大根、胡瓜、人参 ④ キャベツ ⑤ 小松菜	① 米、人参、コーン ② パプリカ ③ ほうれん草、ベーコン ④ ピーマン ⑤ さつまいも、コーン ⑥ 玉葱、人参、枝豆	① 米、豚肉、白菜、玉葱 ② もやし、にんにくの芽 ③ 大根、胡瓜、人参 ④ キャベツ ⑤ 小松菜	① 米、人参、コーン ② パプリカ ③ ほうれん草、ベーコン ④ ピーマン ⑤ さつまいも、コーン ⑥ 玉葱、人参、枝豆	① 米、豚肉、白菜、玉葱 ② もやし、にんにくの芽 ③ 大根、胡瓜、人参 ④ キャベツ ⑤ 小松菜	① 豚肉、キャベツ、人参 ② 玉葱、ピーマン ③ わかめ、葱 ④ うすあげ ⑤ 納豆	
夕食	献立名	① ごはん ② チキンカツ ③ ポテトサラダ ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② みそキムチ炒め ③ 春巻き ④ トッポギスープ	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ 添え野菜 ④ 豚汁	① ごはん ② サケフライ ③ 添え野菜 ④ はんぺんのすまし汁	① ごはん ② トンテキ ③ 春雨の酢の物 ④ キャベツのみそ汁	① ごはん ② ハンバーグ ③ 大根おろしソース ④ ポトフ	① ごはん ② すき焼き風煮 ③ シンヤモフライ					
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋、人参 ④ 胡瓜、コーン ⑤ 麩、里芋、ほうれん草	① 米 ② 鶏肉、白菜、玉葱 ③ ピーマン、しめじ ④ にんにくの芽、もやし ⑤ 豚肉、春雨、玉葱 ⑥ 人参、キャベツ ⑦ トッポギ、人参 ⑧ ほうれん草	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、コーン ④ パプリカ ⑤ 豚肉、大根、人参 ⑥ 厚揚げ、こんにゃく ⑦ 里芋、ごぼう、葱	① 米 ② サケ ③ パプリカ、コーン ④ ほうれん草 ⑤ 人参、水菜 ⑥ はんぺん	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨、パプリカ ④ アスパラガス ⑤ キャベツ、ニラ ⑥ しめじ	① 米 ② 牛肉、豚肉、玉葱 ③ 大根、ブロッコリー ④ ウインナー、人参 ⑤ キャベツ、しめじ ⑥ じゃが芋	① 米 ② 豚肉、マロニー、人参 ③ もやし、玉葱、白菜 ④ 深葱、えのきたけ ⑤ 豆腐、こんにゃく ⑥ シンヤモ					
カロリー	1068kcal/3.1g	964kcal/3.4g	1131kcal/4.0g	939kcal/2.7g	983kcal/4.3g	961kcal/5.4g	1030kcal/4.1g						

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*



曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日	10	11	12	13	14	15	16		
朝食	献立名	① ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ 玉葱のみそ汁 ④ 鶏そぼろふりかけ	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 魚フライ ④ ウィンナースープ	① ちょこつと豚丼 ② えのきたけのみそ汁 ③ 高菜漬け	① ごはん ② きんぴら炒め ③ もやしのみそ汁 ④ 味付けのり	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ しめじのみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② コーンソテー ③ オムレツ ④ 豆腐のみそ汁	① ごはん ② ポークチャップ ③ 南瓜のみそ汁 ④ しそ味ひじき	
	食品名	① 米 ② 豚肉、こんにゃく、人参、いんげん ③ 玉葱、里芋、葱 ④ 鶏肉	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ ホキ ④ ウィンナー、人参、キャベツ、玉葱	① 米、豚肉、人参、こんにゃく、玉葱、高野豆腐、葱 ② えのきたけ、深葱、うすあげ ③ 高菜漬け	① 米 ② 豚肉、ごぼう、こんにゃく、人参、きぬさや ③ もやし、小松菜 ④ 味付けのり	① 米 ② ひじき、鶏肉、大豆、人参、厚揚げ、ちくわ、こんにゃく、いんげん ③ しめじ、里芋、葱 ④ ごま	① 米 ② ブロッコリー、コーン、ウィンナー、玉葱、ピーマン ③ 鶏卵、ほうれん草 ④ 豆腐、人参、葱	① 米 ② 豚肉、玉葱、しめじ、ピーマン ③ 南瓜、麩、葱 ④ しそ味ひじき	
カロリー	653kcal/2.6g	569kcal/3.3g	720kcal/3.5g	649kcal/2.7g	676kcal/2.7g	701kcal/3.0g	623kcal/3.0g		
昼食	献立名	<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; color: red; margin: 0;">卒業生の皆さんへ</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red; margin: 0;">ご卒業おめでとうございます!</p>  <p style="font-size: 0.8em; margin: 5px 0;">健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。</p> </div>						① きつねうどん ② 炊き込みご飯 ③ コロッケ	① ねぎ塩豚丼 ② 白菜のおかか和え ③ 赤だし
	食品名							① 麺、うすあげ、天かす、葱 ② 米、鶏肉、ごぼう、人参 ③ じゃが芋、鶏肉、玉葱	① 米、豚肉、玉葱、人参、深葱 ② 白菜、人参、カツオ、ほうれん草 ③ うすあげ、なめこ、葱
カロリー	1083kcal/5.7g						1179kcal/3.3g		
夕食	献立名	① ごはん ② 鶏肉のチリソース ③ ブロッコリーサラダ ④ 野菜スープ	① ごはん ② 八宝菜 ③ 揚げ餃子 ④ 豆腐とニラのスープ	① ごはん ② 魚のかば焼き ③ ブロッコリーのソテー ④ つみれ汁	① ごはん ② チキンカツ(みそたれ) ③ 添え野菜 ④ 魚ソーメン汁	① ごはん ② 鶏肉のBBQソース ③ アスパラガスサラダ ④ 南瓜のみそ汁	① サフランライス ② シーフードシチュー ③ イタリアンサラダ	① ごはん ② 煮込みハンバーグ ③ ローストポテト ④ オニオンスープ	
	食品名	① 米 ② 鶏肉、深葱 ③ ブロッコリー、パプリカ ④ ベーコン、人参、玉葱、レタス	① 米 ② 豚肉、エビ、筍、人参、玉葱、白菜、椎茸、かまぼこ ③ 豚肉、キャベツ、にら ④ 豆腐、しめじ、にら	① 米 ② アジ ③ ベーコン、キャベツ、ブロッコリー、コーン ④ 魚肉、ごぼう、人参、椎茸、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー、人参 ④ 魚肉、椎茸、水菜	① 米 ② 鶏肉、玉葱、人参、りんご ③ アスパラガス、コーン、人参 ④ 南瓜、白菜、葱	① 米 ② アサリ、エビ、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ほうれん草 ③ パプリカ、胡瓜、キャベツ	① 米 ② 牛肉、豚肉、玉葱、ブロッコリー ③ じゃが芋 ④ 玉葱、水菜	
カロリー	983kcal/3.3g	1132kcal/5.1g	953kcal/3.4g	907kcal/3.9g	969kcal/3.9g	940kcal/5.7g	940kcal/4.2g		
日	17	18	19	20	21	22	23		
朝食	献立名	① ごはん ② 五目炒め煮 ③ えのきたけのすまし汁 ④ しそふりかけ	① ホットドッグ ② コーヒー牛乳 ③ ラビオリスープ	① ごはん ② 照り焼きチキン ③ ほうれん草ソテー ④ うすあげのみそ汁	① ごはん ② 里芋のそぼろ炒め ③ 豆腐のみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② 五目きんぴら ③ もやしのみそ汁 ④ ひじきのり	① 手づくりおにぎり ② 照り焼きハンバーグ ③ 大根のみそ汁 ④ 高菜漬け	① 鶏そぼろごはん ② 野菜サラダ ③ 南瓜のみそ汁	
	食品名	① 米 ② 豚肉、人参、れんこん、きぬさや、ごぼう、さつま揚げ ③ えのきたけ、はんぺん、水菜 ④ ふりかけ	① パン、玉葱、ウィンナー ② コーヒー牛乳 ③ 豚肉、玉葱、トマト、じゃが芋、枝豆、マッシュルーム	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草、コーン、ピーマン ④ うすあげ、人参、深葱	① 米 ② 里芋、鶏肉、人参、玉葱、枝豆 ③ 豆腐、人参、葱 ④ ごま	① 米 ② ごぼう、豚肉、筍、きぬさや、人参、こんにゃく ③ もやし、キャベツ、にら ④ ひじきのり	① 米、ふりかけ、のり、しそ味ひじき ② 豚肉、鶏肉、玉葱 ③ 大根、人参、葱 ④ 高菜漬け	① 米、鶏肉、人参、筍、枝豆 ② カリフラワー、人参 ③ 南瓜、うすあげ、葱	
カロリー	653kcal/4.2g	623kcal/3.6g	678kcal/2.8g	639kcal/2.5g	705kcal/3.3g	637kcal/4.6g	681kcal/2.8g		
昼食	献立名	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="color: blue; font-weight: bold;">もうすぐ春休み!</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">新年度に向けて準備をする機会に。</p>  <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">生活リズムを大切に!</p> </div>			① かつ丼 ② 白菜のみそ汁 ③ 福神漬け	① 焼きそば ② キャベツサラダ ③ 中華スープ	① ビビンバ ② クイッティオスープ		
	食品名	<p>新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。</p>			① 米、豚肉、鶏卵、玉葱、椎茸、葱 ② うすあげ、里芋、白菜 ③ 大根	① 麺、豚肉、人参、キャベツ ② ブロッコリー、キャベツ、パプリカ ③ 椎茸、人参、白菜、にら	① 米、豚肉、人参、ほうれん草、もやし ② クイッティオ、玉葱、人参、にら		
カロリー	875kcal/6.0g			651kcal/6.8g	851kcal/3.3g				
夕食	献立名	① ごはん ② メンチカツ ③ 野菜のみそ炒め ④ 椎茸のすまし汁	① ごはん ② 肉じゃが ③ 胡瓜の酢の物 ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ 厚揚げの煮物 ④ 白菜のみそ汁	① ごはん ② 鶏肉のピリ辛焼き ③ 春雨の和え物 ④ なめこ汁	① ごはん ② ポークカレー ③ シーザーサラダ	① ごはん ② 麻婆豆腐 ③ シューマイ ④ トックスープ	① ごはん ② スパイシーチキン ③ 野菜の炒め物 ④ ベイザンヌスープ	
	食品名	① 米 ② 牛肉、豚肉、玉葱 ③ 豚肉、なす、玉葱、ピーマン ④ 椎茸、かまぼこ、葱	① 米 ② 豚肉、じゃが芋、人参、厚揚げ、いんげん、こんにゃく、玉葱 ③ 胡瓜、わかめ、白菜、人参 ④ えのきたけ、麩、にら	① 米 ② サワラ ③ 鶏肉、厚揚げ、人参、ちくわ、こんにゃく、椎茸、いんげん ④ 白菜、もやし、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 春雨、胡瓜、コーン、人参 ④ なめこ、厚揚げ、葱	① 米 ② 豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、枝豆 ③ 胡瓜、キャベツ、パプリカ	① 米 ② 豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、深葱、豆腐、高野豆腐、椎茸、枝豆 ③ 豚肉、玉葱、葱 ④ トック、小松菜、人参	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、ウィンナー、ピーマン ④ 人参、筍、玉葱、じゃが芋	
カロリー	1097kcal/3.9g	918kcal/5.3g	946kcal/3.0g	994kcal/4.1g	1015kcal/5.4g	1131kcal/3.5g	915kcal/3.7g		

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります。\*材料その他の都合により献立の変更もあります\*

曜日	月 24	火 25	水 26
朝 献立名	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ 白菜のみそ汁 ④ 味付けのり	① オムライス ② ウインナー ③ トマトスープ	① あんパン ② 牛乳 ③ プリン
朝 食品名	① 米 ② 高菜、豚肉、筍、人参、にんにくの芽、しめじ ③ 白菜、南瓜、葱 ④ 味付けのり	① 米、鶏卵 ② ウインナー ③ トマト、豚肉、玉葱、しめじ、ブロッコリー	① パン ② 牛乳 ③ プリン
カロリー 塩分	660kcal/2.9g	922kcal/6.7g	532kcal/0.7g

### 3月の行事&記念日 3択クイズ

**3/3 桃の節句・ひな祭り**

**Q1** この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

**3/8 さやえんどうの日**

**Q2** さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

朝 献立名	<b>3/10 砂糖の日</b> <b>Q3</b> 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう? ① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ 	<b>3/11 いのちの日</b> (東日本大震災に由来) <b>Q4</b> 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い? ① コップ1ばい ② ペットボトル1本分 (500mL) ③ ペットボトル6本分 (3L) 
朝 食品名	① ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ けんちん汁	① ごはん ② トンテキ ③ 春雨の和え物 ④ もやしのみそ汁
朝 カロリー 塩分	925kcal/3.3g	987kcal/4.5g

**3/20 春分の日**

**Q5** 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という?  
① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

**3/28 三つ葉の日**

**Q6** セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?  
① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

**1年間ありがとうございました!**

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、皆さんの心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったのではないのでしょうか? 日々の食事を通して、そのサポートができていたらうれしいです。卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めて食事を提供いたします。

**こたえ** Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*