

日・曜	3 日（月）			4 日（火）			5 日（水）			6 日（木）			7 日（金）			10 日（月）			11 日（火）			12 日（水）			13 日（木）			14 日（金）			17 日（月）				
献立名	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ 梅おかか和え かきたま汁 ひな菓子			わかめごはん 牛乳 鶏のカレーチーズ焼き 青菜のナッツ和え なめこ汁			ごはん 牛乳 鯨ころころ竜田 味噌バター炒め 沢煮椀			ごはん 牛乳 ほっけみりん干し 肉じゃが 味噌汁			ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 磯香和え 豆乳仕立ての味噌汁 お祝いデザート（甲のみ）			ごはん 牛乳 麻婆豆腐丼の具 バンサンスー いもけんぴパリッシュ			ごはん 牛乳 鯉のみそチーズ焼き ごま和え 湯葉のお吸い物			ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁			ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ゆかり和え 体ほかほか根菜汁 お祝いデザート（小のみ）			ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト			ごはん 牛乳 いわしクリスマスビー シャキシャキ和え 鶏つみれ汁				
料理に使用した食材				こめ			こめ			こめ			こめ			こめ			こめ			こめ			こめ			こめ			こめ				
	ぎゅうにゅう			わかめごはんベース			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	さば文化干し			ぎゅうにゅう			くじら味付肉			ほっけみりん干し			とりにく			とうふ			甘塩さけ			いか			ミートハンバーグ			油			いわしクリスマスビー				
	酒			とりにく			米粉			じゃがいも			しょうが			ぶたにく			ワイン			酒			三温糖			しょうが			油				
	しょうが			塩			片栗粉			ぶたにく			にんにく			にんにく			たまねぎ			たまねぎ			米粉			にんにく			れんこん				
	三温糖			こしょう			油			たまねぎ			酒			しいたけ			みそ			みそ			片栗粉			ぶたにく			みりん				
	きび砂糖			ワイン			バター			にんじん			塩			たまねぎ			醤油			上白糖			みりん			だいにん			たまねぎ				
	みりん			米粉			ベーコン			えだまめ			醤油			にんにく			こまつな			醤油			片栗粉			にんじん			だいにん				
	醤油			カレー粉			キャベツ			油			三温糖			しょうが			中華だし			なっとう			かメロン			じゃがいも			パプリカ				
	ごま			チンゲンサイ			もやし			三温糖			みそ			しょうが			麻婆豆腐ベース			あおパパイア			もやし			チーズ			にんじん				
片栗粉			こまつな			とうもろこし			醤油			エリンギ			ごま油			上白糖			ゆば			はだいにん			ゆかり			コンソメ					
はくさい			にんじん			塩			みりん			なまあげ			キャベツ			酒			ゆば			なばな			かいそう			ブロッコリー					
なばな			とうもろこし			みそ			かしょう			もやし			醤油			上白糖			わかめ			あおパパイア			にんじん			ごま					
きゅうり			キャベツ			こしょう			かつおだし			はだいにん			みそ			はるさめ			なかがねぎ			醤油			ごま			かいそう					
ねりうめ			ごま			ぶたにく			しいたけ			ごまのり			キャベツ			はるさめ			なかがねぎ			ごま油			油			ごま酢					
醤油			アーモンド			にんじん			あぶらあげ			ハム			はだいにん			キャベツ			ごま油			辛子粉			とりにく			はくさい					
みりん			醤油			みりん			はだいこん			あぶらあげ			ごま油			はだいにん			ごま油			上白糖			にんじん			にんじん					
かつおぶし			上白糖			みりん			しいたけ			ごまのり			はだいにん			ごま油			ごま油			ごま油			油			油					
にんじん			なまあげ			はだいこん			はだいこん			こんにゃく			はだいにん			ほそきりたまご			だいにん			ぶたにく			だいにん			れんこん					
えのきだけ			なめこ			たまねぎ			たまねぎ			にぼし・かつおだし			にんじん			にんじん			にんじん			じゃがいも			だいにん			なかがねぎ					
とうふ			にぼし・かつおだし			にぼし・かつおだし			酒			酒			にんじん			ごま油			ごま油			だいにん			だいにん			なかがねぎ					
たまご			こんぶだし			みそ			みそ			みそ			みそ			いもけんぴパリッシュ			いもけんぴパリッシュ			にぼし・かつおだし			にぼし・かつおだし			酒					
はだいにん			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ		
こんぶだし			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ		
塩			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ		
醤油			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ		
片栗粉			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ		
ひながし			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ			みそ		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質					
小学校(中学年)	606	28.6	20.3	657	30.5	25.3	589	31.7	16.2	614	31.0	17.5	668	28.3	24.5	608	26.3	20.1	620	31.1	22.9	620	30.6	18.4	716	26.4	24.7	670	22.6	21.2					
中学校	799	35.3	23.4	860	37.6	29.2	787	40.2	19.0	812	38.6	20.3	985	36.1	34.3	808	32.6	23.6	818	38.6	26.5	827	37.9	21.5	838	32.8	24.3	878	27.7	25.4					

日・曜	18 日（火）			19 日（水）			21 日（金）		
献立名	ごはん 牛乳 ドライカレー トマトと卵のスープ 骨太ウエハース			ごはん 牛乳 納豆 鶏とこんにゃくの旨煮 かぶのそぼろ汁			ごはん 牛乳 かつおフライ梅ソース ひじきと切干の煮物 群雲汁		
料理に使用した食材	こめ			こめ			こめ		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ぶたにく			なっとう			かつおフライ		
	だいず			とりにく			油		
	にんにく しょうが			こんにゃく			醤油		
	にんじん			にんじん			三温糖		
	たまねぎ			だいこん			うめジャム		
	れんこん			さつまあげ			レモン		
	なす			しいたけ			ねりうめ		
	バター			グリーンピース			ひじき		
	チーズ			ごま油			きりぼしだいこん		
	カレー粉			三温糖			とりにく		
	ワイン			醤油			にんじん こんにゃく		
	コンソメ			みそ			えだまめ		
	トマトケチャップ			酒			三温糖		
	トマトピューレー			ごま			醤油		
	カレールウ			かつおだし			かつおだし		
	塩			ぶたにく			こんぶだし		
	とりにく			ごま油			酒 みりん		
酒			かぶ			ごま油			
たまねぎ			にんじん			にんじん			
トマト			はだいこん			まいたけ			
たまご			きくらげ			とうふ			
ほうれんそう			にぼし・かつおだし			たまご			
コンソメ			醤油			ながねぎ			
ごま油			みりん			にぼし・かつおだし			
塩 こしょう			塩			こんぶだし			
醤油			片栗粉			塩			
片栗粉			片栗粉			醤油			
骨太ウエハース						片栗粉			
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校(中学年)	612	28.5	19.5	635	25.3	22.7	641	27.9	18.5
中学校	811	35.6	22.8	836	31.8	26.6	853	34.9	22.1

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

×××××× やめよう！

×テレビを見ながら

×本や雑誌を読みながら

何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

×××××× ながら食べ

×メールをしながら

×ゲームをしながら

あなただは 毎朝 どれくらい食べている？

朝から元気くん

朝ごはんは早く起きて、朝食をしっかりと食べる。トイレですっきり！

VS

朝からへろおくん

寝坊ばかり、朝ごはんぬき、便秘、夜食を食べる、夜遅くまで起きている。

数ヶとれる 間食 レシピ

豆乳きな粉プリン 黒みつがけ

材料（カップ2個分）

★豆乳（無調整）..... 1カップ

★砂糖..... 大さじ2

★きな粉..... 大さじ2

★粉ゼラチン..... 5g

★黒みつ..... 小さじ2

（1個分）

エネルギー..... 約140kcal

鉄..... 約2.1mg

つくり方

①冷水20g（分量外）に粉ゼラチンを振り入れてふやかします。

②鍋に豆乳、砂糖、きな粉を入れます。

③かき混ぜながら中火で温めます。時々かき混ぜる手を止めて、細かい泡が出てきたら火を止め、①の粉ゼラチンを加えてときます。

④粉ゼラチンがとけたら、器に流し入れます。粗熱がとれたら、ラップフィルムをして、冷蔵庫で冷やします。

⑤④が冷まったら、黒みつをかけます。

※粉ゼラチンに水を入れたとだまになるので注意します。粉ゼラチンは水でふやかさないタイプもあります。箱などに書かれている使い方をよく読んで使いましょう。

①

器に冷水を入れて、粉ゼラチンを振り入れる

②

焦げないようにかき混ぜながら温める

③

冷まったら黒みつをかける

★給食費の改訂について★
日頃より学校給食の意義や目的について、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。
既に、教育委員会より通知されておりますが、令和7年度より、給食費が改訂されます。
ご確認ください。

令和7年度 4月分より	
小学校	中学校・職員
5,150 円	6,000 円



令和7年 3月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え	*3/25（火）
※口座残高にご注意ください。	