

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはってご活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
3	月	ちらしずし	うすあげ		にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さとう		604	24.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		な はな す もの 菜の花の吸い物	とりにく		なのはな	はくさい たまねぎ				
		し お や さわらの塩焼き	☆さわらしおやき							
		ひなあられ					☆ひなあられ			
4	火	はちみつパン					はちみつパン		602	26.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ じゃがいも	油		
		スパイシーチキン	とりにく				でんぷん	油		
		ブロッコリーのレモンあえ			ブロッコリー	レモン	さとう			
5	水	ごはん					こめ		628	24.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ど う ふ どうばんじゃんし ょう マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく どうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		はるさめ 春雨サラダ			こまつな にんじん		はるさめ さとう	ごま油 ごま		
6	木									
		きゅうしょく 給食カットの日								
		*この日は給食はありません								
7	金	ごはん					こめ		601	25.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		じ る さつまい	とりにく みそ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さといも			
		な っ と う に 納豆煮	な っ と う ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油		
		し お きゅうりの塩もみ				きゅうり				
		て ま 手巻きのり		☆のり						
10	月	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも	カレールウ 油	642	20.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ビーンズサラダ	☆だいず		ブロッコリー あかピーマン		☆おおふくまめ ☆きんときまめ さとう	オリーブ油		
11	火	コッペパン					コッペパン		631	26.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はくさい にくたんご 白菜と肉団子のスープ	とりにく		ねぎ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	でんぷん			
		かぼちゃコロッケ			☆かぼちゃコロッケ			油		
		こ ま つ な い た も の もやしと小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな	もやし	さとう	ごま ごま油 油		
12	水	ごはん					こめ		656	24.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		しらたまじる 白玉汁	とりにく うすあげ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ	しらたま			
		か み つ し ま 上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま ごま油		
		いわ お祝いデザート					☆いちごのジュレ			
13	木	こ め こ 米粉パン					こめこパン		602	26.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		さ ら 皿うどん	ぶたにく い か ちくわ はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油		
		だいこん あま ず 大根の甘酢あえ				だいこん きゅうり	さとう	ごま油		
		きよみ				きよみ				
14	金	ごはん					こめ		665	25.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		にく 肉みそおでん	ぶたにく みそ ぼうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう じゃがいも さといも	油		
		た ま ご や き たまご焼き	☆たまごやき							
		や さ い 野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	こまつな にんじん	はくさい				

在校生の新学期の給食は、4月8日(火)から始まります。

☆印は加工品です。裏面もご覧ください。

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはってご活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなほたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
17	月	<u>ピビンバ丼(コチュジャン使用)</u>	ぎゅうにく		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし	こめ さとう	油 ごま油	610	27.9
		<u>ぎゅうにゆう牛乳</u>		牛乳						
		わかめスープ	とりにく あつあげ	わかめ	ねぎ	はくさい		ごま ごま油		
19	水	ごはん					こめ		614	25.4
		<u>ぎゅうにゆう牛乳</u>		牛乳						
		ごもくたまごじる 五目卵汁	たまご とりにく		にんじん こまつな	えのきたけ だいこん	でんぷん			
		<u>いわしの梅みそ煮</u>	☆いわしうめみそに							
		ゆでスナップえんどう			スナップえんどう					
21	金	ごはん					こめ		611	25.8
		<u>ぎゅうにゆう牛乳</u>		牛乳						
		具だくさんみそ汁	うすあげ みそ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく				
		<u>ながさきてん長崎天ぷら</u>	とりにく				こむぎこ さとう	油		
		<u>こまつな小松菜のり酢あえ</u>		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
*下線を引いている料理は、「好きな給食アンケート」の上位に入っていた料理です。 ☆印は加工品です。							栄 養 価 平 均		621	25.2 16.2%
給食から、どんなことを学びましたか？							栄 養 価 基 準		650	エネルギーの 13～20%

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少して終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3月の献立を作成するにあたり、同じ献立グループ(3区)の小中学校の卒業生に『好きな給食アンケート』を実施しました。3区の学校は、**飽浦小・朝日小・畝刈小・稲佐小・古賀小・橘小・戸石小・日見小・福田小・矢上小・淵中・丸尾中**です。御協力ありがとうございました。その結果の上位を献立に取り入れています。また、卒業生からの【調理員さんへのメッセージ】【給食の思い出】を一部ですが、紹介します。

卒業生の好きな給食アンケート結果(小6年・中3年 部門別)											
部門	順位	小6年	実施日	中3年	実施日	部門	順位	小6年	実施日	中3年	実施日
ごはん部門	1位	カレーライス	2/14 3/10	てま 手巻きごはん	3/7	パン部門	1位	パインパン	2/13	こめこ 米粉パン	2/25 3/13
	2位	てま 手巻きごはん	3/7	ピビンバ丼	3/17		2位	こめこ 米粉パン	2/25 3/13	パインパン	2/13
	3位	ピビンバ丼	3/17	カレーライス	2/14 3/10		3位	くろざとう 黒砂糖パン	2/18	くろざとう 黒砂糖パン	2/18
めん部門	1位	うどん	2/13	さ 皿うどん	3/13	煮物部門	1位	すきやき	2/3	すきやき	2/3
	2位	ラーメン		ちゃんぽん	1/28		2位	にく 肉じゃが	2/5	まーぼー豆腐	3/5
	3位	皿うどん	3/13	ラーメン・うどん	2/13		3位	まーぼー豆腐	3/5	じゃがいものベーコン煮	3/6
汁物部門	1位	しらたまじる 白玉汁	3/12	かきたま汁	2/12	炒め物部門	1位	やにく 焼き肉	2/12	かみつしま 上対馬とんちゃん	3/12
	2位	ぶたじる 豚汁		ぶたじる 豚汁			2位	かみつしま 上対馬とんちゃん	3/12	やにく 焼き肉	2/12
	3位	シチュー	2/20	はるさめ 春雨スープ	2/27		3位	フロッコリーのソテー	1/30	うらかみ 浦上そばろ	2/7
揚げ物部門	1位	スパイシーチキン	3/4	だいがく 大学いも		サエ物部門	1位	ごまドレッシングサラダ		ごまドレッシングサラダ	
	2位	とりのからあげ	2/7	スパイシーチキン	3/4		2位	はるさめ 春雨サラダ	3/5	はるさめ 春雨サラダ	3/5
	3位	だいがく 大学いも		とりのからあげ	2/7		3位	す 酢の物	2/3	さんしょく 三色ナムル	2/19

【調理員さんへのメッセージ】	【給食の思い出】
・調理員みなさんの努力に支えられ、僕は楽しく過ごすことができました。栄養バランスの取れた食事や温かい手作りの料理は、僕たちの笑顔を作ってくれました。 ・調理員さんたちのおかげで毎日元気いっぱい学校に行けています。 学校の給食を食べるのも残りわずかですが、美味しく味わっていただきます。 ・お腹いっぱい食べれることに幸せを感じています。私は学校に朝早く来ますが、そのときにはいつも給食室の調理員さんがいて私達のためにとても早く来てくれるのかと思うと、とてもうれしくなります。 ・給食はどれも美味しく、献立表を確認し自分の好きな給食だったとき、給食のために学校に来ているようなものでした。高校に行くとか給食はなくなってしまうのが残念ですが、これからもお体に気をつけて頑張ってください！ ・私はメニューを見ない日が多いです。それは給食が配られるまで「今日の献立は何か」と楽しみにできるからです。卒業まで何ヶ月間ありますが毎日おいしくいただくと思います！ ・残しゼロを目指してこれからも、給食のおかわりを頑張ります。これからもよろしく願います。 ・給食は異物混入のおそれもありますが、調理員さん方の気遣いなどで安心して食べることが出来ます。 ・いつも全校のみんなの事を考えて、健康で美味しい給食を作っていただきありがとうございます。今日の給食は何かと思ひながら給食時間を楽しんでいます。	・私は給食が好きです。給食は栄養も考えられていて、私たちが健康な理由のひとつなんだと思います。私が嫌いな食べ物も給食のおかげで食べられるようになりました！ ・8年間給食にお世話になりました。毎日のように全校生徒分の給食を作ってくださいありがとうございました。 給食はクラスメイトと同じものを食べて感想を言い合い絆を深める大切な時間でした。時折、喋りすぎて後半早食いになってしまう時もありましたが、それも大切な思い出です。 ・小学1年生の頃から給食が大好きで、小さい頃は誰よりもよくおかわりしていました。3年生になってもう食べられなくなってしまうのかと本当に惜しく思いますが、いつも温かい給食を口に運ぶと心まで温まって、不思議と受験や勉強の不安が消えていきます。今までとっても美味しかったです！ ・僕は1年生の頃から給食をずっと食べていますが、どの給食も色鮮やかでとても美味しいです。 僕は給食好きなので、給食委員会に入りました。卒業までよろしく願います。 ・1年生の頃にみんなで楽しく班になって食べたことが思い出です。 ・初めての皿うどんを食べたとき、すごくおいしくて驚いたのを覚えています。 ・5年生のとき人気のメニューが出るかとみんな急いで食べて、取り合いになっていて面白かった。