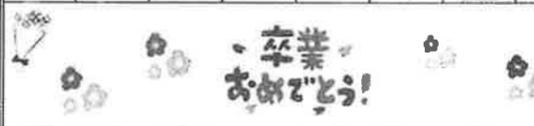
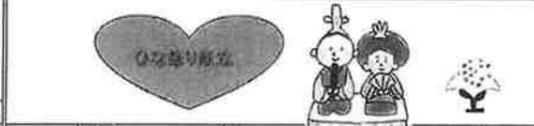


A食								B食																		
日	献立	材料						備考	日	献立	材料						備考									
2 (月) A	ちらし寿司 鯖の味噌煮 すまし汁 ひなあられ	米	ひじき	人参	れんこん	干椎茸																				
		839	35.2	23.9	358	3	121	2.5																		
3 (火) A	ご飯 ポークケチャップ ハリハリ漬け かぶのスープ	米	豚肉	玉葱	しめじ	コーン	大豆		3 (火) B	ご飯 チーズ竹輪の天ぷら ハリハリ漬け すき焼き煮	米	竹輪	チーズ	小麦粉	切干大根	人参	きゅうり									
		805	37.1	21.8	308	3.1	121	2.4			821	40.7	23.7	317	3	118.2	2.8									
4 (水) A	ご飯 回鍋肉 キャベツと油揚げの和え物 キムチスープ	米	豚肉	キャベツ	人参	ピーマン	にんにく	生姜	4 (水) B	ご飯 ソースチキンカツ キャベツと油揚げの和え物 キムチスープ	米	(チキンカツ)	キャベツ	もやし	油揚げ	ごま	豆腐	(白菜キムチ)	白菜	大根	人参					
		827	32.2	29.3	374	3.1	113.2	2.5			820	34.9	28.2	378	3.3	100.2	2									
5 (木) A	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ツナポテトサラダ 白菜とさつま芋のスープ	米	鶏肉	にんにく	ツナ	じゃが芋	きゅうり	コーン	人参	マヨネーズ	ベーコン	玉葱	白菜	さつま芋	小松菜											
		831	32.3	30.8	317	3	114.7	2.5	5 (木) B	ミートソース スパゲティ チキンナゲット ツナポテトサラダ	スパゲティ	鶏肉	豚肉	玉葱	人参	にんにく	グリーンピース	トマト缶	粉チーズ	(チキンナゲット)	ツナ	じゃが芋	きゅうり	コーン	人参	マヨネーズ
		831	32.3	30.8	317	3	114.7	2.5			830	38.4	37.4	311	4	92.2	2.1									
6 (金) A	卒業カレーライス 若狭牛コロッケ 小松菜と大豆のサラダ デザート	米	豚肉	玉ねぎ	人参	じゃが芋	にんにく	生姜	6 (金) B	若狭牛コロッケ 小松菜と大豆のサラダ デザート	米	豚肉	玉ねぎ	人参	じゃが芋	にんにく	生姜	カレールー	(若狭牛コロッケ)	大豆	小松菜	チーズ	きゅうり	マヨネーズ		
		878	30.3	30.9	380	3.3	109.8	2			878	30.3	30.9	380	3.3	109.8	2									
9 (月) A	中華丼 ひじき入り中華スープ 豆かりんとう	米	豚肉	白菜	人参	もやし	生姜	にんにく	9 (月) B	ひじき入り中華スープ 豆かりんとう	米	鶏肉	豆腐	ひじき	玉葱	小松菜	大豆	ひよこ豆	しらす干し	さつま芋						
		824	29.5	28.3	358	3.5	118.5	2.3			824	29.5	28.3	358	3.5	118.5	2.3									
11 (水) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ 刻み昆布のサラダ 野菜カレースープ	米	鶏肉	生姜	片栗粉	刻み昆布	竹輪	キャベツ	きゅうり	11 (水) B	ハンバーグ さつま芋サラダ 野菜カレースープ	米	(ハンバーグ)	玉葱	しめじ	さつま芋	ハム	チーズ	きゅうり	マヨネーズ	豚肉	じゃが芋	もやし	人参	小松菜	カレールー
		820	38	29.5	367	3	106.3	2.5			851	33.7	28.2	429	3	121.4	2.5									
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (%)	カルシウ ム(mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)																			



**アイアン献立**  
貧血にならないためには一日にどれくらい鉄分を摂ればよいか知っていますか? 必要量は性別や女性の場合は月経の有無によって異なりますが、中学生男子は8mg、中学生女子は7mgが一日の必要量です。給食では半分くらいしか摂れていませんので、日々の食事でも鉄分を意識した食材を選んでみてくださいね。

**祝** 三年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
9年間食べてきた給食ともお別れですね。これからは、自分自身が自分の健康に気を配り、栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。  
成長期の食事は、皆さんの一生の健康を左右する大事なものです。  
これからも食事を大切にしてくださいね!



A食								B食																									
日	献立	材料						備考	日	献立	材料						備考																
12 (木) A	ご飯 豚肉の生姜焼き 梅マヨサラダ のっぺい汁	米	豚肉	玉葱	生姜	キャベツ	きゅうり	人参	小松菜	竹輪	梅	マヨネーズ	鶏肉	薄揚げ	こんにやく	里芋	大根	人参	葱														
		824	40.7	28.3	356	3	107	2.1	12 (木) B	きつねうどん 鶏肉の天ぷら ひじきの中華サラダ	うどん	薄揚げ	玉葱	葱	鶏肉	小麦粉	ひじき	ツナ	人参	キャベツ	じゃが芋	ごま											
13 (金) A	ご飯 鰻の西京焼き風 スパゲティサラダ 実だくさん味噌汁	米	鰻	スパゲティ	ハム	人参	コーン	きゅうり	マヨネーズ	鶏肉	えのき	人参	大根	白菜	葱																		
		818	40.8	24.5	388	3	116	2.6	13 (金) B	ご飯 焼肉 野菜の煮物 実だくさん味噌汁	米	豚肉	玉葱	人参	ピーマン	(焼肉のタレ)	じゃが芋	厚揚げ	こんにやく	しめじ	いんげん	鶏肉	えのき	人参	大根	白菜	葱						
16 (月) A	ご飯 チャブチエ 粉ふき芋 もやしのスープ	米	豚肉	春雨	玉葱	ピーマン	キャベツ	小松菜	(焼肉のタレ)	じゃが芋	青のり	ハム	大根	もやし	人参	葱																	
		821	35.9	25.7	322	3.3	123	2.5	16 (月) B	ご飯 チキン南蛮 海苔酢和え もやしのスープ	米	鶏肉	小麦粉	(タルタルソース)	小松菜	キャベツ	人参	海苔	鶏肉	大根	もやし	人参	葱										
17 (火) A	ご飯 肉じゃが かぶの塩昆布和え ワンドラスープ	米	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ	人参	糸こんにやく	グリーンピース	かぶ	人参	キャベツ	塩昆布	(ワンドラ)	ウインナー	もやし	玉葱	葱																
		824	36.1	21.8	383	3.3	129	2	17 (火) B	ご飯 豚ニラ炒め かぶの塩昆布和え キャベツの味噌汁	米	豚肉	玉葱	ニラ	もやし	にんにく	生姜	じゃが芋	(焼肉のタレ)	かぶ	人参	キャベツ	塩昆布	鶏肉	キャベツ	人参	エリンギ						
18 (水) A	ご飯 鮭のマヨチーズ焼き しらすの梅風味サラダ 白菜と肉団子の味噌汁	米	鮭	チーズ	マヨネーズ	しらす	大豆	キャベツ	きゅうり	もやし	人参	梅	(肉団子)	白菜	玉ねぎ	さつま芋																	
		821	40.3	26.8	455	4.1	106.4	2.4																									
19 (木) A	ご飯 鯖のフライ 打ち豆と切干大根の旨煮 なめこのすまし汁	米	鯖	小麦粉	パン粉	豚肉	打ち豆	切干大根	干椎茸	人参	薄揚げ	豆腐	なめこ	玉葱	葱																		
		820	35.3	28	385	3.1	11.6	2.2																									
23 (月) A	ご飯 鱈の磯辺揚げ れんこんサラダ 豚汁	米	鱈	小麦粉	青のり	れんこん	ツナ	人参	小松菜	マヨネーズ	豚肉	薄揚げ	こんにやく	玉葱	じゃが芋	葱																	
		825	36.5	30.2	374	3.3	108.2	1.9	23 (月) B	キャベツたっぷり丼 れんこんサラダ なめこの味噌汁	米	豚肉	卵	キャベツ	玉葱	れんこん	ツナ	人参	小松菜	マヨネーズ	もやし	薄揚げ	なめこ	葱									
24 (火) A	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ フルーツポンチ	米	豚肉	玉葱	人参	しめじ	グリーンピース	ハヤシルー	ツナ	ひじき	キャベツ	小松菜	(白玉)	パイナップル	みかん	サイダー																	
		853	25.3	21.8	302	3.2	138	2																									
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (%)	カルシウ ム(mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)																										

**出っぺー献立**  
成長期の今、一日に必要なカルシウムは男子1000mg、女子800mgです。積極的にカルシウムを摂取しましょう!

**ふるさと献立**  
春を告げる魚、鯖(さわら)は春に産卵の為に沿岸に近寄ることからそう呼ばれているそうです。西京焼きや揚げ物にして食べられることが多い白身魚です。



**一年間の給食を振り返ってみよう**

今年度も残り少なくなってきました。  
この一年を振り返り、皆さんはどのような食生活を送りましたか?  
今一度自分の食生活を見直し、チェックしてみてください。

- 食事前に手洗いをした
- 食事前後に「いただきます」などの挨拶をして食べた
- 姿勢良く食事が出来た
- よく噛んで食べた
- 食器や箸を正しく持って食べた
- 好き嫌いをせず食べた
- 楽しい雰囲気の中で食事が出来た

いくつかチェックができましたか?  
チェックがつかなかったところは次回から気を付けて食事をしましょう。

3年生はこちらから回答

1・2年生はこちらから回答

3月のA食・B食の選択はこちらから回答してください。最後に必ず「送信」を押してください。  
※回答バッチは2月19日(木)帰りの会終了までです。  
※切までに回答していない場合は、すべてA食で処理します。