

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>「国際理解の献立」8日</b> 日本には、お祝いの時に赤飯を炊く習慣があります。古くから赤い色は邪気を払うといい、神様に赤米（古代米）をお供えました。やがて小豆で米に色を付けるようになりました。力が付くように体を温めるはたらきがあるもち米を使い門出をお祝いしました。伝えていきたい日本の風習です。 		<b>「郷土食の献立」10日</b> 石川県金沢市は、加賀百万石の城下町が広がり、江戸時代の雰囲気を残した兼六園やひがし茶屋があります。農作物は15種類の加賀野菜をはじめ、米や果物も盛んに栽培され、海産物の水揚げ量も多く、するめいかやぶりが水揚げされます。 		<b>1</b> 給食のカレーについて知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 ★ポークカレー 豚肉 たまねぎ ジャがいも にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳		<b>2</b> ワンタンスープの名前の由来を知る ★あげパン パン 米油 グラニュー糖 砂糖 ワンタンスープ 豚肉 ワンタンの皮 ごま油 にんじん キャベツ もやし ねぎ たら 牛乳		<b>3</b> ひな祭りの由来を知る 行事食 酢飯 精白米 砂糖 菜の花ずしの具 さけ 凍り豆腐 なばな にんじん かんぴょう ごま 砂糖 のっぺい汁 鶏肉 油揚げ さといも ねぎ だいこん にんじん でんぶん さくらもち もち米 あずき 砂糖 桜葉 牛乳	
6		7 小6、高3お祝い給食		8		9		10	
給食のソース焼きそばについて知る ロールパン 豚肉 たまねぎ しゅうまいの皮 でんぶん パン粉 ソース焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ もやし にんじん たまねぎ たら 米油 青のり 牛乳		フライについて知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 ★メヒカリフライ メヒカリ 小麦粉 米油 ひじきごはんの具 ひじき 凍り豆腐 油揚げ にんじん 米油 砂糖 ごま みそ汁 だしごん 油揚げ ねぎ わかめ みそ ブルーンはっこう乳		卒業を祝う献立(赤飯)について知る 赤飯・ごま塩 精白米 もち米 あずき ごま ★鶏の奄田揚げ 鶏肉 しょうが にんにく でんぶん 米油 きんぴら ごぼう にんじん 砂糖 つきこんにやく ごま油 すまし汁 豆腐 うずら卵 ごまつな ふ えのきたけ 牛乳		国際理解 高等部卒業式 		石川県の郷土料理を味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 治部煮 鶏肉 でんぶん 生揚げ ふ にんじん しめじ 砂糖 郷土料理 からししょうゆあえ もやし ごまつな めった汁 豚肉 さつまいも だいこん にんじん 油揚げ こんにやく ねぎ みそ 牛乳	
13		14		15		16		17	
わかめスープを味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 わかめスープ 豆腐 たまねぎ わかめ トック ごま油 プルコギ 牛肉 ねぎ しょうが にんにく 米油 コチジャン 砂糖 ごま油 もやし たら にんじん だまねぎ ごま 牛乳		野菜のおかずの大切さを知る はいがパン かぶとブロッコリーのサラダ かぶ ブロッコリー コーン 米油 砂糖 ビーンズシチュー だいず 豚肉 チーズ ジャがいも たまねぎ にんじん 米油 トマトピューレー ブルーンの甘煮 ドライブルー オレンジジュース 牛乳		しらぬみについて知る はいがごはん はいが米 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぶん ごま油 トウバンジャン テンメンジャン もやしスープ 鶏肉 もやし にんじん ねぎ はるさめ でんぶん ★しらぬみ 牛乳		小学部・中学部卒業式 		金目鯛を味わう はいがごはん はいが米 煮魚(金目鯛) きんめだい しょうが 砂糖 含みつ糖 ねぎ 昆布 ごまあえ キャベツ ごまつな にんじん ごま 砂糖 かきたま汁 鶏卵 豆腐 かんぴょう ねぎ でんぶん 牛乳	

「食育の日」(17日)

主食＊はいがごはん…はいが米は、精米するときに「胚芽」を残した米です。

食物繊維やビタミンB 群が豊富です。

主菜＊煮魚(金目鯛)：伊豆半島でとれる金目鯛は冬が旬です。「さ」

副菜＊ごまあえ…ごまはよくすりつぶすと栄養価が上がります。「ご」「や」

副菜＊かきたま汁…削り節とだし昆布でしっかりとだしをとり、塩分を控えた汁物です。「ま」「や」

飲み物＊牛乳…日本人に不足しがちな成長期には欠かせないカルシウムを補うために組み合わせます。

★のマークがついている献立は、リクエスト献立です。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
るい まめ類	しゅじつるい 種実類	かいぢるい 海藻類	るい やさい類	るい さかな類	るい きのこ類	るい いも類
						

春休みになっても、早寝早起き・朝ごはんを守って、新年度 元気に登校してください。

