



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal 基準値 830
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油類	
2	月	入試応援 献立 	ごはん <b>がんばれ!</b> 牛乳	メンチ勝つ! ネバーギブアップあえ 受かれーうどん	豚肉 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ 白菜 大根 しめじ もやし ねぎ	米 パン粉 うどん	油	815kcal
3	火	ひな祭り 献立 	ちらし寿司 牛乳 三色花ゼリー	鶏肉のごま焼き わさびあえ うすくず汁	油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	絹さや にんじん 小松菜	れんこん 白菜 しいたけ なめこ キャベツ ねぎ	米	ごま	747kcal
4	水		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐のミートソース焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	五箇山豆腐 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく 白菜 たまねぎ 大根	パン	油	794kcal
5	木		ごはん 牛乳	魚の甘みそ焼き 春雨の酢の物 さつまいものうま煮	さわら うずら卵 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ きゅうり もやし	米 春雨 (こんにやく) さつまいも	ごま	819kcal
6	金		ごはん 牛乳	すり身揚げ はりはりソテー あおさ汁	すり身 大豆 ベーコン	牛乳 あおさ	にんじん いんげん	ごぼう コーン たまねぎ えのき ねぎ キャベツ しょうが 切干大根	米 じゃがいも	油	710kcal
9	月	リクエスト 給食	さつまいものカレーライス 牛乳	千草厚焼き卵 カラフルサラダ ★フルーツポンチ	豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	にんにく 大根 りんご しょうが キャベツ もも たまねぎ みかん パイン	米 さつまいも	油	879kcal
10	火	<b>卒業</b> ○卒業お祝い 献立 ○リクエスト 給食	赤飯 牛乳 ★クレープ	鶏肉の塩こうじ揚げ コーンあえ 花ふのすまし汁	小豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	大根 ねぎ コーン たまねぎ	米 もち米 小花麩	油 ごま	802kcal
11	水		アーモンドシュガーコッペ 牛乳	ウィンナー 白菜のコールスロー チキンビーンズ	ウィンナー 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	白菜 にんにく きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	マーガリン アーモンド 油	844kcal
13	金		ごはん 牛乳	ししゃもの石垣揚げ 青菜のえのきあえ 大根のみそ煮	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	白菜 しょうが えのき 大根	米 里芋 てんぷら粉 (こんにやく)	油 ごま	794kcal
16	月		ごはん 牛乳	魚のマヨネーズ焼き 茎わかめのサラダ かきたま汁	鮭 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ しいたけ もやし たまねぎ	米	マヨネーズ ごま油	769kcal
17	火		春雨入りプルコギ丼 牛乳 ヨーグルト	大根とわかめのスープ	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しいたけ しょうが 大根 たまねぎ コーン	米 春雨	ごま油 ごま	748kcal
18	水		ごはん 牛乳	魚のしょうが焼き ほうれん草ののりあえ ミルク粕汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 大根 キャベツ ごぼう もやし ねぎ	米 さつまいも		826kcal
19	木	 しよくひ 食育の日 えひめけん (愛媛県)	ごはん 牛乳 はるか	じゃこ天 切干大根のさっぱりあえ いもたき	魚 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 はるか もやし しいたけ	米 里芋 (こんにやく) 白玉団子	ごま 油	768kcal
23	月		ごはん 牛乳	豚肉とレバーの揚げがらめ キャベツと油揚げのおひたし ちくわと根菜のみそ汁	豚肉 レバー 油揚げ ちくわ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 大根 キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま	750kcal

○ 今月の地場産食材 米(富富富)、もち米、小松菜、さつまいも、キャベツ、大根、大豆、五箇山豆腐

○ リクエスト給食 3月9日(月)に汁物のリクエスト「フルーツポンチ」、3月10日(火)にデザートのリクエスト「クレープ」が登場します  
井波中生の51%が「フルーツポンチ」、38%が「クレープ」をリクエストしてくれました。お楽しみに！