

日曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	力や熱になる (炭水化物・脂質)	体の調子を整える (ビタミン)	
3月	ちらし寿司		わかさぎフリッター お浸し すまし汁 ひながし	牛乳 鶏肉 えび 油揚げ たまご わかさぎフリッター わかめ かつおぶし あらははんぺん うずらのたまご のり	酢飯 三温糖 油 ひながし	にんじん ごぼう 干し椎茸 しょうが さやいんげん こまつな ほうれんそう キャベツ	774 26.3
4火	ごはん		豚肉のマリアナソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 レバー チーズ ベーコン ハム	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 ごま	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり レモン とうもろこし ブロッコリー だいこん	829 29.4
5水	パインパン		チキンのフレーク焼き ハムと大根のサラダ マカロニのヒリヒリ煮	牛乳 鶏肉 あさり えび チーズ ハム	パインパン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク マカロニ 油 三温糖	にんじん たまねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ レモン	893 40.1
6木	鶏ごぼうごはん		子持ちししゃもフライ こまつなの辛子和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 子持ちししゃもフライ 生揚げ みそ	茶飯 上白糖 油 三温糖 じゃがいも	ごぼう しめじ にんじん こまつな もやし キャベツ なめこ ほうれんそう だいこん ねぎ	770 29.7
7金	タンメン		揚げ餃子 中華サラダ 杏仁豆腐	牛乳 うずらの卵 なんと 揚げ餃子 ハム 杏仁豆腐 豚肉	中華麺 油 はるさめ ごま油 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ にら しょうが キャベツ きゅうり	802 29.1
10月	ごはん		磯辺チキンカツ 切り干し大根の炒り煮 みそ汁 ゆでキャベツ	牛乳 鶏肉 チーズ 青のり わかめ みそ ちくわ 油揚げ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖 油	キャベツ にんじん こまつな ねぎ 切り干し大根 さやいんげん とうがらし	800 32.1
11火	ごはん		ひつつみ さわらのカレー風照り焼き 磯の香和え	牛乳 さわら チーズ いわしボール 油揚げ のり かつおぶし ちりめんじゃこ	ごはん 小麦粉 三温糖 油	たまねぎ 干ししいたけ はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ	773 31.1
12水	ココア揚げパン		白菜と肉団子のスープ ツナとひじきのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ひき肉 たまご ツナ ひじき ヨーグルト	コッペパン ココア はるさめ アーモンドパウダー ごま 油 上白糖 小麦粉 片栗粉	たまねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな キャベツ きゅうり	859 31.7
13木	ハヤシライス		大豆とじゃこの甘辛揚げ チーズサラダ みかん	牛乳 豚肉 大豆 ハム チーズ ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも 上白糖 小麦粉 バター 油 ハヤシルウ 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー きゅうり レモン みかん	926 30.6
14金	卒業式のため給食はありません						
17月	黒パン		ソース焼きそば ひじきいりつくね 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 青のり ひじきいりつくね 海藻 さくらえび	黒パン 中華麺 油 上白糖 ごま ナタデココ ワインこんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん みかん もも パイナップル	803 29.7
18火	ごはん		さばのごま味噌焼き 大豆の磯煮 ガタタン	牛乳 さば みそ 大豆 ひじき さつま揚げ こんにゃく 鶏肉 なんと ちくわ たまご	ごはん ごま 油 こんにゃく 三温糖 白玉団子 片栗粉	にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ キャベツ	771 33.0
19水	フルーツクリームサンド		チキンのトマトソース焼き 野菜コンソメスープ ブロッコリー&ミニトマト	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	コッペパン 油 マヨネーズ	もも パイナップル みかん パナナ トマト たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー ミニトマト にんじん とうもろこし	853 29.9
20木	カレーうどん		カルシウムパンケーキ ほうれんそうのごま和え	牛乳 豚肉 なんと たまご チーズ	地粉うどん 油 片栗粉 ごま カレールー さつまいも 三温糖 ホットケーキミックス	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし キャベツ	874 29.0

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・13回

今月の献立から

花粉症の季節は食生活も注意！！

11日(火) <ひつつみ>
ひつつみは岩手県に古くからある伝統的な家庭料理です。「引っ摘む」という方言からその名がつけました。その名の通り、小麦粉を練って固めたものを手でちぎって(ひつつまんで)は鍋に入れ、魚肉や野菜、山菜、きのこ、川ガニなど山海の幸といただきます。鍋に入れる時の動作から地域では「とって投げ」とも呼ばれています。
給食では、イワシボールやはくさい、こまつな、ごぼうなどを入れて作ります。おいしくいただきます。

18日(火) <ガタタン(含多湯)>
ガタタンは北海道芦別市の郷土料理で、多くの食材が入ったとろみのついた塩味の中華スープです。給食でも、ちくわや白玉団子などたくさんの食材を使います。栄養たっぷりの

花粉症の代表的な原因植物、スギの花粉はおもに2月から4月ごろに飛散します。
花粉症対策には、生活習慣の見直しが大切です。食生活では、体調を整えるため、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維、緑黄色野菜をしっかりと摂りましょう。また鼻の粘膜を刺激する炭酸飲料や香辛料、塩分の多い食品などはさけましょう。インスタント食品はひかえて、栄養バランスのよい食事にしましょう。

○花粉症によいといわれている食品○



ヨーグルト さばなどの青魚 トマトやその加工品

お知らせ

2月13日(木)に学校給食用食材の放射性物質検査を行いました。その結果、放射性物質は検出されませんでした。
今後も、定期的に検査を実施していきます。詳しくは深谷市のホームページをご覧ください。



＊ ＊ 卒業おめでとう ＊ ＊

3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。小学校から9年間食べてきた給食もまもなく終わりです。給食の時間に学んだことを生かして、これからは自分で食生活について考えられるといいですね。
食事をとることの大切さを忘れずに、これからも健康な毎日を送ってください。