

今月の目標
1年の食生活をふりかえろう

3月 給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
いちねん 二年の給食をふり返ってみよう! 給食準備について 給食時間について 栄養について ひな祭りの行事食 ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。						
3 ひなまつりゼリー 牛乳 なのはな おひだし わかさぎ フリッター ちらしずし うしおじる 行事食★ひなまつり★	4 きよみ オレンジ 牛乳 だいこんサラダ きんとんパイ ソフトめん ミートソース	5 北稜中：3年生 公立高校入試 牛乳 いそかあえ さばのさんしょうみそやき むぎごはん のっぺいしる	6 中：おいおいデザート 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ とりにくのレモンに せきはん こんぶじる 行事食★卒業祝い★	7 北稜中卒業式 牛乳 はくさいのごまあえ きりぼしだいこんのたまごやき むぎごはん とうふのみそしる		
エネルギー (小: 627kcal 中: 770kcal) 塩分 (小: 2.4g 中: 2.9g)	エネルギー (小: 815kcal 中: 992kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.4g)	エネルギー (小: 655kcal 中: 808kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.3g)	エネルギー (小: 594kcal 中: 827kcal) 塩分 (小: 2.5g 中: 3.0g)	エネルギー (小: 583kcal 中: 827kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 3.0g)		
ひな祭り献立です。ひな祭りは、桃の節句とも呼ばれます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。	給食のミートソースには、豚ひき肉の他に、畑のお肉「大豆」も入ります。	ご飯、魚、野菜、汁物を組み合わせた和食は、栄養のバランスがよい食事の形です。	中学校3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。しっかり食べて、自分の体を大切に、大きく羽ばたいてください。	大きな鉄板で作る卵焼きです。切干大根とひき肉、野菜を入れて焼きます。		
10 牛乳 ワカメとツナのサラダ とりとレバーのケチャップがらめ むぎごはん みそけんちんしる	11 牛乳 グリーンサラダ チョコタフィ チキンカレー	12 牛乳 キャベツのゆかりあえ さわらのはるやさいあんかけ むぎごはん とうふのあかだし	13 牛乳 いちごジャム ごぼうとまめのサラダ トマトにこみハンバーグ しょうパン ABCスープ	14 牛乳 ひじきのいために あげ豆腐のごまだれかけ むぎごはん なめこのみそしる		
エネルギー (小: 722kcal 中: 889kcal) 塩分 (小: 2.3g 中: 2.7g)	エネルギー (小: 741kcal 中: 906kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.2g)	エネルギー (小: 642kcal 中: 833kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.4g)	エネルギー (小: 661kcal 中: 813kcal) 塩分 (小: 2.5g 中: 3.2g)	エネルギー (小: 676kcal 中: 836kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.4g)		
わかめの旬は春です。海の中で育つわかめは、ミネラルや食物繊維がたくさんです。	よくかんで食べることは、できましたか? くだんから、意識して、よくかんで食べましょう。	春を告げる魚「さわら」に春の野菜、たけのこが入った「あん」をかけます。	ジャムや牛乳のストローの袋は、きちんとこみぶくろに入れましょう。	岐阜県産の大豆を使った厚揚げです。地元の食べ物には、どんなものがあるか、給食を食べながら知ることはできましたか?		
17 牛乳 キャベツのおかかあえ こうや豆腐のわっぱやき むぎごはん たぬきじる	18 牛乳 きりぼしのごまマヨネーズあえ おからマフィン さんさいうどん	19 牛乳 小：おいおいデザート こまつなのからしあえ みそカツ むぎごはん けんちんしる 行事食★卒業祝い★	20 春分の日 しゃんぶん			
エネルギー (小: 666kcal 中: 829kcal) 塩分 (小: 1.6g 中: 2.0g)	エネルギー (小: 676kcal 中: 848kcal) 塩分 (小: 2.2g 中: 2.7g)	エネルギー (小: 735kcal 中: 812kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.3g)	エネルギー (小: 677kcal 中: 874kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.5g)			
高野豆腐とツナ、チーズで作るカップ焼きです。	山菜は、厳しい寒さにも負けることなく、春、あたたかくなると生えてきます。生命力の強い食べ物です。	いろいろなものを食べることで、栄養のかたよりが少なくなり、健康な体づくりにつながります。	小学校6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。中学校生活に向け、しっかり食べて体調を整えましょう。			
24 小学校卒業式 牛乳 ヨーグルト マロニーのちゅうかあえ たまごとふたキムチどんねがめのスープ	～給食費のお知らせ～ ◎2月28日（金）は、今年度最後の給食費の口座振替日です。 ◎振替金額は、学校、学年ごとに異なります。 ◎振替金額は、市のホームページに掲載しています。 * 給食費に関するお問合せ 高山市学校給食センター ☎0577-32-6218 高山市ホームページはこちら					
エネルギー (中: 785kcal) 塩分 (中: 3.2g)	※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ※学校給食の栄養量の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g ※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。					