

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
2	月	メロンパン		クラムチャウダー 星形メンチカツ ミモザサラダ	牛乳、ベーコン、あさり メンチカツ、卵	玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ブロッコリー 白菜	メロンパン、じゃがいも 薄力粉、バター、大豆油 サラダ油、玉ねぎドレッシング	840	28.8
3	火	ひなまつり献立 ちらし寿司		鶏の唐揚げ 花魁のすまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳、鶏肉、竹輪 わかめ、豆腐 油揚げ	にんじん、れんこん 干し椎茸 玉ねぎ、こまつな	酢めし、三温糖、サラダ油 焼きふ、片栗粉、大豆油 ひなまつりゼリー	791	36.5
4	水	地粉うどん きつねうどん		チョコカップケーキ 磯香あえ	牛乳、油揚げ、のり 鶏肉	にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし	地粉うどん、三温糖 サラダ油、ホトケキ粉、上白糖 ミルクチョコレート	775	30.5
5	木	白飯		麻婆豆腐 コーン焼売② もやしのピリ辛ナムル	牛乳、豆腐、豚肉、みそ 鶏肉	ねぎ、玉ねぎ、にんじん、にら たけのこ(水煮)、しょうが 大豆もやし、もやし、こまつな	白飯、サラダ油、上白糖 ごま油、片栗粉、三温糖	851	33.7
6	金	秩父献立 白飯		打ち豆汁 和風おろしハンバーグ しゃくし菜のジャーマンポテト	牛乳、大豆、油揚げ、みそ ハンバーグ	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、玉ねぎ とうもろこし	白飯、さといも、サラダ油 上白糖、オリーブ油 じゃがいも	799	30.2
9	月	きなこ揚げパン		ラビオリスープ ウインナー卵巻き いちご杏仁	牛乳、きな粉、ベーコン ウインナー卵巻き 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ トマト缶、みかん缶、もも(缶)	コッペパン、大豆油、上白糖 ラビオリ、オリーブ油、杏仁豆腐 ゼリー(いちご・こんにゃく)	820	28.0
10	火	白飯		豚汁 あじの南蛮漬け 春雨サラダ	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、あじ	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こまつな、にんにく、玉ねぎ しょうが、もやし、きゅうり	わかめごはん、じゃがいも、上白糖 こんにゃく、サラダ油、大豆油 片栗粉、三温糖、ごま油、はるさめ	763	30.5
11	水	中華めん 担々麺	コーヒー牛乳	春巻き チョレギサラダ	コーヒー牛乳、豚肉 みそ、春巻き、鶏肉 わかめ、のり	もやし、ねぎ、チンゲン菜 にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん玉ねぎ	中華めん、サラダ油、大豆油 ねりごま、ごま、ごま油 韓国ナムル [※] レッシング [※]	828	30.5
12	木	卒業お祝い献立 白飯 チキンカレー		キャベツサラダ ロールケーキ③ (クリーム・苺・チョコ)	牛乳、鶏肉、わかめ、ツナ 食缶に入れて配送します。 各クラスで配膳してください。	玉ねぎ、にんじん キャベツ、こまつな	白飯、サラダ油、じゃがいも 和風ドレッシング [※] ロールケーキ	832	26.5
16	月	黒パン		ミネストローネ 鶏肉の香草焼き 花野菜サラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 キャベツ、にんにく ブロッコリー、カリフラワー	黒パン、スパゲッティ オリーブ油、サラダ油 イタリアンドレッシング [※]	732	36.9
17	火	白飯		じゃがいものそぼろ煮 厚焼き玉子 ほうれん草のごまマヨあえ	牛乳、鶏肉 厚焼き玉子、かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、いんげん ほうれん草、ブロッコリー キャベツ	白飯、じゃがいも、三温糖 サラダ油、上白糖、ごま ノンエッグマヨネーズ [※]	817	30.4
18	水	コッペパンスライス		焼きそば ウインナーケチャップソース ささみと大根のサラダ	牛乳、豚肉、青のり ウインナー、鶏ささ身、わかめ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ ほうれんそう、だいこん もやし	コッペパン、焼きそば麺 サラダ油、上白糖、ごま油	777	32.1
19	木	そぼろごはん		野菜味噌汁 鯖の西京焼き 元気ヨーグルト	牛乳、鶏肉、生揚げ みそ、さわら ヨーグルト	しょうが、ごぼう、にんじん キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	白飯、三温糖、サラダ油 じゃがいも	730	31.3
23	月	ツイストパン		ペンのトマトソース 白花豆のコロッケ グリーンサラダ(フックヤロ)	牛乳、豚肉 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、枝豆	ツイストパン、マカロニ オリーブ油、大豆油 サラダ油、上白糖	872	32.9
24	火	白飯		白菜と春雨のスープ 鶏肉の味噌煮 切干大根のピリ辛炒め	牛乳、鶏肉 竹輪、油揚げ	玉ねぎ、しょうが、にんじん 白菜、こまつな レモン、切干大根	白飯、はるさめ、片栗粉 大豆油、三温糖、ごま油	886	40.9
25	水	食パン(2枚取り)		春野菜のポトフスープ かぼちゃひき肉フライ スラッピージョー	牛乳、ウインナー、豚肉 チーズ 鶏肉、大豆	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ、菜の花 かぼちゃ挽肉フライ、にんじん	食パン、オリーブ油 じゃがいも、大豆油 サラダ油、薄力粉、パン粉	799	32.9

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- ◆給食に係る行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

19日は
食育の日



春に旬を迎える、鯖。鯖はサバ科に属しているため、DHA、EPAが豊富に含まれており、脳の活性化や動脈硬化を予防することが期待できます。ビタミンB2も含まれ、皮膚や粘膜の健康維持にも期待できます。

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私達は「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3年生は3月で、給食ともお別れです。これからは、自分の判断で食を選択する機会が増えていきます。給食を通して学んだことを思い出しながら、食生活をよりよいものにしてほしいと思います。これからも、みなさんが食を通して様々な人との絆を結び、充実した毎日をご過ごせるよう願っています。

