



日 (曜)	主 食 添え物	お か ず	つかわれている しょくひんと そのほたらき						調味料 その他	ひとくちメモ
			あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるもの		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるもの			
2 (月)	ミルクパン	ハンバーグきのこソース ポトフ ももゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ しいたけ はくさい	パン さとう でんぷん じゃがいも ゼリー(さとう)	オリーブゆ	ケチャップ ウスターソース ワイン 酢(ア)イソ コンソメ しょうゆ しお こしょう	【献立のねらい】 卒業や進級を前に 楽しい給食となるよう、人 気メニューを多く取り入れて います。また、春を感じる食材 を取り入れています。
3 (火)	しそ ごはん (少なめ)	【ひなまつり】 カレーうどん♪ やさいのごまいため ひなあられ	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ うどん でんぷん ひなあられ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	さけ しお しょうゆ みりん 加-こ こしょう こんぶだし かつおだし	日本各地の郷土料理 11日(水) 東北地方 2011年3月11日は、東日 本大震災が起こった日です。 忘れずに心にとどめ、教訓を 生かせるように、また、復興に 今なお努力している方々を応援 する意味を込めて、東北地方の郷 土料理を取り入れて います。
4 (水)	ごはん	あつやきたまご がめに しそこんぶつくだに	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さとう さいも	なたねあぶら	さけ みりん しょうゆ	
5 (木)	むぎ ごはん	とんかつ たかなのあぶらいため♪ みだくさんみそしる	ぶたにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たかなづけ ねぎ	ごぼう しめじ だいこん	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ いりこだし	
6 (金)	むぎ ごはん	ピピンパ♪ えびシューマイ ちゅうかスープ	ぎゅうにく とりにく えび たら	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし はくさいキムチ きくらげ	こめ むぎ さとう はるさめ ゼリー(さとう)	ごまあぶら ごま なたねあぶら	さけ とうばんじゃん しお しょうゆ 酢(ア)イソ しょうゆ ちゅうかスープ	
9 (月)	しょくパン チョコだいず クリーム	てりやきにくだんご キャロットサラダ クラムチャウダー	とりにく ぶたにく チキンハム あさりだいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく	パン じゃがいも ユースタチ	なたねあぶら バター ナマケム チョコレート	しょうゆ しお こしょう ワイン 酢(ア)イソ コンソメ	
10 (火)	むぎ ごはん	いわしのおかかに ひじきのカレーいため たまねぎのみそしる	いわし かつおぶし あぶらあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	加-こ しお しょうゆ いりこだし	
11 (水)	ごはん	【東北地方の料理】 さわらフライ すきこんぶのいために せんべいじる りんごゼリー	さわら てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しめじ ごぼう だいこん ねぶかねぎ	こめ さとう なんぶせんべい ゼリー(さとう)	なたねあぶら	さけ しょうゆ しお いりこだし	
12 (木)	むぎ ごはん	ぶたどん こまつなのじゃこいため おいわいいちごクレープ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ もやし こんにやく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう クレープ(さとう)	なたねあぶら	しょうゆ さけ みりん しお	毎月19日は 食育の日
13 (金)	むぎ ごはん	はつがげんまいいりつくね きりぼしだいこんのいために とうにゅうみそしる なっとう	とりにく あぶらあげ こめみそ とうにゅう なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ だいこん しょうが	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし	給食では毎月19日 に、地域の産物について 紹介しています。今月は 「勝山ねぎ」です。 給食で使っている青 ねぎはみやこ町勝山で作 られた勝山ねぎです。 勝山ねぎは、「ふくおか工 業産物」に認定されてい るため、安心安全です。 今月の地場産物予定 苧田町 こめ こめみそ
16 (月)	メロンパン	ミートオムレツ ツナとごぼうのソテー ABC スープ	たまご ツナ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう セロリー キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	加-ブゆ ごまドレッシング ごま なたねあぶら	しお こしょう す しょうゆ 酢(ア)イソ コンソメ	
17 (火)	むぎ ごはん	ビーフカレー♪ はるさめとやさいのさっぱりいため ヨーグルト	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ にんにく りんご	こめ むぎ さとう こむぎこ はるさめ じゃがいも はちみつ	なたねあぶら 加-ブゆ	す しょうゆ しお こしょう ワイン 加-こ 酢(ア)イソ ウスターソース ケチャップ	
18 (水)	 卒業式 そつぎょうしき ~6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます~ 									
19 (木)	ごはん	【食育の日:ねぎ】 さけのしおやき くきわかめのきんぴら ぶたじる	さけ とうふ てんぷら ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん はくさい しょうが	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし	じゃがいも みやこ町または行橋市 ねぎ こまつな はちみつ
3月分平均栄養価			エネルギー		615kcal	たんぱく質	14.7%	脂質	29.9%	にんじん
栄養基準値			エネルギー		650kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	20~30%	上毛町 きくらげ

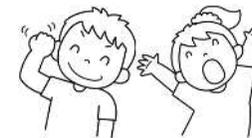
ぎゅうにゅうは毎日つきます。※苧田町のホームページでも献立表を公開しています。天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更する場合があります。

「卒業する前にもう一度食べたい、リクエスト給食」で上位だったメニューに♪マークをつけています。



今年度の給食もいよいよ最後になりました~

この1年間で少しでも好き嫌いが減り、おいしく食べることができましたか？
私たちの体は、私たちが毎日食べたもので作られています。
一食一食を大切に、健康で楽しい毎日を過ごせる体をつくりましょう。



食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 好き嫌いしないで食べた
- よくかんで食べた
- 食事のマナーを守って食べた