平成30年
3月の予定献立表

上野学校給食共同調理場

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	640	24.0ｇ	21.3ｇ
	中学校	820	30.0ｇ	27.3ｇ

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

桃の節句の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛(ひいな)遊(あそ)びと、中国から伝わった上(じょう)巳(し)のはらいの行事（人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事）が結びついたものです。

雛人形は、飾る以外にもけがれを人形に移して水に流す「流し雛」を行っている地域もあります。昔から女の子の健やかな成長を願って行われてきました。

	2月28日(水)	1(木)	2(金)
こんだて	あげパン 白菜のスープ ポテトサラダ ネーブル 牛乳 あげパンは戦争の後、食べ物がない時代に、腹持ちよくするために考えられた	ささみカツ丼 けんちん汁 おひたし ひなあられ 牛乳 ささみカツ丼は調理場でひとつひとつ手作りで揚げています！カツ丼だけでなく野菜や果物もしっかり食べてバランスよい食事	上野小欠食 ゆかりごはん 中身汁 あかうおのホイル焼き ピーナツみそ和え りんご 牛乳
あか	牛乳、脱脂粉乳、ｷﾅｺ、ｻｹ、ﾀﾞｲｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ、ﾀﾏｺﾞ	牛乳、とりにく、青のり、たまご、ﾐｿ、ｳｽｱｹﾞ、糸けずり	牛乳、ぶたにく、なかみ、ｳｽｱｹﾞ、ｻｹ、ツナ、みそ
き	こむぎこ、ｻﾄｳ、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｺﾞﾏ、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、じゃがいも、ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｺﾒ、ｹﾞﾝﾏｲ、ｺﾞﾏ、こむぎこ、パン粉、ﾀﾞｲｽﾞ油、きびあま糖	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ﾊﾞﾀｰ、ピーナッツ、ｻﾄｳ、ピーナッツバター
みどり	ﾊｸｻｲ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、ｼﾒｼﾞ、ｷｭｳﾘ、ｵﾚﾝｼﾞ	ｼｮｳｶﾞ、ﾀﾞｲｺﾝ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ごぼう、ｺﾝﾆｬｸ、ﾅｶﾞﾈｷﾞ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾎｳﾚﾝｿｳ、ｵﾚﾝｼﾞ	ｼｿ、ｺﾝﾆｬｸ、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、ｼｮｳｶﾞ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ｴﾉｷ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾀﾞｲｺﾝ、ｺﾏﾂﾅ、ﾘﾝｺﾞ
小学校	E 634　P 22.6　F 26.1	E 701　P 32.4　F 18.4	E 813　P 43.3　F 24.3
中学校	E 787　P 27.2　F 31.8	E 868　P 40.4　F 22.0	

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こんだて	チキンカツカレー コールスローサラダ いよかん 牛乳 ☆受験に勝つ！(カレー)☆ ☆結果はいい予感(いよかん)☆ 中３生、受験頑張って下さい	中３欠食 麦ごはん 大根の煮付け 納豆みそ ぜんざい 牛乳	ビビンバ丼 もずくスープ バナナ 牛乳	中３ 最後の給 汁そば 野菜炒め フルーツサイダー 牛乳 沖縄そばのめんは、そば粉ではなく、小麦粉を使っている	上野中お弁当の日(✿のみ出ま 五目ふかし 芋煮ふう 鶏のごまみそ焼き ひきないり ✿ラフランスゼリー ✿牛乳 ３．１１ 東北復興(ふっこう) 応援こんだて
あか	牛乳、とりにく、青のり、たまご、チーズ、卵黄	牛乳、ﾄﾘﾆｸ、ｺﾝﾌﾞ、ｱﾂｱｹﾞ、ﾅｯﾄｳ、まぐろ、ﾐｿ、小豆、白花豆	牛乳、ぎゅうにく、ﾐｿ、ﾓｽﾞｸ、とうふ	牛乳、ぶたにく、ｶﾏﾎﾞｺ、ﾍﾞｰｺﾝ、とうふ	牛乳、とりにく、ｸﾘ、ﾋｼﾞｷ、ぎゅうにく、ﾐｿ、ﾄｳﾌ、ﾄﾘﾆｸ、ぶたにく、ｶﾏﾎﾞｺ、ｺﾝﾌﾞ、ｳｽｱｹﾞ
き	ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ｺﾞﾏ、こむぎこ、パン粉、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｻﾄｳ、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ｺﾒ、ﾑｷﾞ	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ﾀﾞｲｽﾞ油、黒糖、中ざら糖、白玉きびあま糖、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ｻﾄｳ、ｺﾞﾏ、ｺﾞﾏ油	そば、きびあま糖、ﾀﾞｲｽﾞ油、中ざら糖白玉	ｺﾒ、もち米、ｱﾜ、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｻﾄｲﾓ、ｺﾞﾏ、ｻﾄｳｾﾞﾘｰ
みどり	ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、かぼちゃ、ｴﾀﾞﾏﾒ、ｷｬﾍﾞﾂ、ｷｭｳﾘ、ｺｰﾝ、レモン、ｵﾚﾝｼﾞ	ﾀﾞｲｺﾝ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ｺﾝﾆｬｸ、ｲﾝｹﾞﾝ、ﾅｶﾞﾈｷﾞ	ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾓﾔｼ、ｺﾏﾂﾅ、ﾈｷﾞ、ﾊﾞﾅﾅ	ﾆﾝﾆｸ、ねぎ、ｼｮｳｶﾞ、ﾆｶﾞｳﾘ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾐｶﾝ、ﾊﾟｲﾝ、ﾓﾓ、ﾅﾀﾃﾞｺｺ、ｱﾛｴ、ｼｰｸﾜｰｻｰ	ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾏｲﾀｹ、ごぼう、こんにゃく、ﾊｸｻｲ、ｼｮｳｶﾞ、ｷﾘﾎﾟｼﾀﾞｲｺﾝ、ｺﾝﾆｬｸ
小学校	E 777　P 32.1　F 26.5	E 696　P 27.4　F 20.2	E 560　P 22.9　F 11.9	E 665　P 33.5　F 21.3	E 692　P 34.8　F 23.3
中学校	E 970　P 39.3　F 32.4	E 863　P 33.6　F 23.9	E 685　P 27.7　F 13.2	E 823　P 41.2　F 25.5	

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
こんだて	上野中欠食 麦ごはん ゆし豆腐 ちくわの磯辺揚げ 野菜炒め ネーブル 牛乳	麦ごはん 大根のみそ汁 さんまのかば焼き ごまじゃこサラダ グレープフルーツ 牛乳	スパゲティナポリタン アーモンド和え さつまパイ 牛乳 ナポリタンは日本でできた料理です ミートソースではなく、ケチャップをつかって	麦ごはん マーボー冬瓜 ひじきシューマイ ナムル ネーブル 牛乳	麦ごはん 具だくさん汁 白身魚フライ 酢みそ和え ネーブル 牛乳
あか	牛乳、ﾄｳﾌ、ﾐｿ、ﾄﾘﾆｸ	牛乳、ｳｽｱｹﾞ、ﾐｿ、さんま、ｼﾗｽ	牛乳、ﾍﾞｰｺﾝ、ﾊﾑ	牛乳、ﾌﾞﾀﾆｸ、ﾀﾞｲｽﾞ、ｱﾂｱｹﾞ、ﾊﾑ	牛乳、ﾄｳﾌ、ﾐｿ、ﾎｷ、ﾁｸﾜ、ｼﾗｽ
き	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｻﾄｳ、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ｺﾞﾏ、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｻﾄｳ、きびあま糖、調合ゴマ油	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｻﾄｳ、ｻﾂﾏﾊﾟｲ	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、調合ゴマ油、ｻﾄｳ、ｺﾞﾏ、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、春雨、中ざら糖、ｺﾞﾏ油	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、パン粉、こむぎこ、ﾀﾞｲｽﾞ油、きびあま糖
みどり	わかめ、ｴﾉｷ、ﾈｷﾞ、ｶﾎﾞﾁｬ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ｲﾝｹﾞﾝ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ、ﾆﾝﾆｸ	ﾀﾞｲｺﾝ、ﾅｶﾞﾈｷﾞ、ｼｮｳｶﾞ、ﾆﾝﾆｸ、ｷｭｳﾘ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ﾄﾏﾄ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾎｳﾚﾝｿｳ	ｼｮｳｶﾞ、ﾆﾝﾆｸ、ﾄｳｶﾞﾝ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾈｷﾞ、ｷｭｳﾘ、ﾀﾞｲｺﾝ、ｵﾚﾝｼﾞ	ｺﾝﾆｬｸ、ﾄｳｶﾞﾝ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾅｶﾞﾈｷﾞ、ｼｮｳｶﾞ、ｷｭｳﾘ、ｷｬﾍﾞﾂ、わかめ、ｺｰﾝ、ｵﾚﾝｼﾞ
小学校	E 697　P 28.6　F 23.7	E 683　P 28.0　F 25.7	E 670　P 20.4　F 28.1	E 702　P 23.0　F 20.8	E 664　P 28.1　F 19.7
中学校		E 842　P 34.9　F 31.1	E 830　P 24.3　F 34.2	E 875　P 28.0　F 24.9	E 819　P 34.5　F 23.1

	19(月)	20(火)	21(水)春分の日	22(木)	23(金)
こんだて	食育の日 麦ごはん チムシンジ汁 きびなごのから揚げ ピーナツ粉あえ ネーブル 牛乳 チムシンジ汁に入るレバーは、貧血予防や皮ふや目を健康に保つ働きがあります！まずはひとくち！食べてください！	ハヤシライス スペイン風玉子焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳		タコライス カラフルスープ バナナ 牛乳	小6欠食 きびごはん ソーキ汁 金平炒め チーズ大福 牛乳
あか	牛乳、ぶたﾚﾊﾞｰ、ﾌﾞﾀﾆｸ、ﾐｿ、きびなご、ｳｽｱｹﾞ	牛乳、ぎゅうにく、ﾄｳﾌ、たまご、ツナ、ﾊﾑ、チーズ、卵黄		牛乳、ﾌﾞﾀﾆｸ、ﾀﾞｲｽﾞ、ぶたﾚﾊﾞｰ、ﾁｰｽﾞ、チーズ	牛乳、豚ｿｰｷ、ｺﾝﾌﾞ、ﾐｿ、さつまあげ
き	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ﾀﾞｲｽﾞ油、きびあま糖、ピーナッツ	ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｺﾝｿﾒ、ｺﾞﾏ、ﾅﾀﾈ油		ｺﾒ、ﾑｷﾞ、ｻﾄｳ、ｼﾞｬｶﾞｲﾓ	ｺﾒ、ﾓﾁｷﾋﾞ、きびあま糖、ﾀﾞｲｽﾞ油、ｺﾞﾏ、中ざら糖、シュークリーム
みどり	ｼｮｳｶﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾆﾗ、ﾆﾝﾆｸ、ﾓﾔｼ、ｺﾏﾂﾅ、ｵﾚﾝｼﾞ	ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾄﾏﾄ、ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ、ｷｭｳﾘ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ		ｼｮｳｶﾞ、ﾆﾝﾆｸ、ﾀﾏﾈｷﾞ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ﾊﾟﾊﾟｲﾔ、ﾄﾏﾄ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾄｳｶﾞﾝ、ｺﾏﾂﾅ、ﾊﾞﾅﾅ	ﾀﾞｲｺﾝ、ﾆﾝｼﾞﾝ、ｼｮｳｶﾞ、ねぎ、ごぼう、ﾋﾟｰﾏﾝ、こんにゃく
小学校	E 571　P 25.7　F 14.3	E 731　P 24.0　F 29.3		E 627　P 22.1　F 15.4	E 702　P 28.2　F 24.6
中学校	E 704　P 31.7　F 16.4	E 908　P 29.3　F 36.0		E 778　P 26.9　F 17.6	E 869　P 34.7　F 29.6

マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

卒業・進級の季節となりました。長いようであっという間の１年でしたが、みなさんの給食時間のようすをみていると、残さず食べられるようになったり、苦手なものにもひとくちずつチャレンジするようになったりと、この１年で成長したことがうかがえます。

６年生のみなさん、中学時代は心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切にし、健康で充実した中学校生活を送って下さい。

中学３年のみなさんは、これからは自分で選んで食べる機会が増えます。食べ方に悩んだ時は、給食を思い出して下さいね。

健康は毎日の食生活の積み重ねです。食べたものが体とこころをつくります。

これからのみなさんの人生が実り多くなりますように、
調理場一同願っています。

１年間
おいしく　給食を
食べてくれて
ありがとう
ございました！

４月９日から
給食開始です
（小１は１６日予定）

学校給食費は、期限内に納めましょう。 牛乳は加工乳の提供になります。