





日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
12 水	ごはん			こめ	673 kcal	小学校 1年生	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきハンバーグのおろしがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	パンこ	24.4 g		
	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな				
	じゃがいもとうふのみそしる	とうふ かまぼこ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも	2.6 g		
あまなつゼリー		なつみかん	さとう				
13 木	♪ようこそ小学1年生献立♪				649 kcal		しめじ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7 g		
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	2.3 g		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ えだまめ	こめあぶら			
さくらゼリー		さくらんぼ レモン	さとう みずあめ				
14 金	セルフメンチカツパン				649 kcal		しめじ
	〔まるがたよこわりパン〕			パン			
	メンチカツ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	さとう パンこ こめあぶら	24.1 g		
	ちゅうのうソース						
	〔しおみキャベツ〕		キャベツ		3.0 g		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
コーンシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ひらたけ とうもろこし ほうれんそう	こめあぶら じゃがいも				
17 月	ソフトめん			ソフトめん	619 kcal		しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム にんにく トマト	こめあぶら こむぎこ	26.7 g		
	じゃがいもとだいずのあげからめ	だいず かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.2 g		
フルーツミックス		みかん もも りんご					
18 火	◎入学進級お祝い献立◎				629 kcal		
	せきはん		あずき	こめ			
	ごましお			ごま	22.9 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	2.3 g		
	キャベツとしらすのゆかりあえ	かたくちいわし	キャベツ きゅうり しそ				
	わかたけじる	わかめ とうふ なんと かまぼこ	たけのこ だいこん にんじん はねぎ えのきたけ	じゃがいも			
いちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう				
19 水	♪♪長泉の日♪♪				604 kcal		あしたか牛 しめじ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g		
	あしたかぎゅうとキャベツの オイスターソースいため	ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ ひらたけ ねぶかねぎ	こめあぶら でんぷん	1.9 g		
	しらすいりシュウマイ	しらす すけとうだら	たまねぎ	さとう こむぎこ			
わかめとはるさめのスープ	ベーコン わかめ とうふ	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	はるさめ				
20 木	こくとういりロールパン			パン こくとう	626 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートボールのトマトソースあえ	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	パンこ でんぷん	24.7 g		
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	こめあぶら さとう			
しろいんげんまめの クリームスープ	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	2.8 g			

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
24 月	かくがたしょくパン			パン	610 kcal		
	いちごジャム		いちご	みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g		
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモン	でんぷん こめあぶら さとう			
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	3.1 g		
キャベツとタマネギの コンソメスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ					
25 火	むぎごはん			こめ むぎ	695 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ こめあぶら	27.0 g		
	もやしのナムル		もやし きゅうり とうがらし	ごま ごまあぶら さとう			
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	1.5 g		
ヨーグルト	ヨーグルト		さとう				
26 水	わかめごはん	わかめ		こめ	639 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのごまみそがけ	さば みそ	しょうが	ごま さとう でんぷん	21.5 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん				
いもだんごじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく	3.1 g			
27 木	げんまいいりロールパン			パン こめ	606 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのこうそうやき	とりにく	にんにく パセリ バジル		27.0 g		
	キャベツとアスパラのカレーソテー		キャベツ アスパラガス えだまめ	こめあぶら			
トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	じゃがいも こめあぶら	2.6 g			
28 金	なめし		ひろしまな きょうな だいこんは	こめ	639 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのゆうあんやき	さわら	ゆず		27.6 g		
	もやしのしょうゆいため	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
たけのことこんにゃくのにもの	とりにく うずらたまご なまあげ さつまあげ	たけのこ にんじん ごぼう	じゃがいも こんにゃく こめあぶら さとう	3.0 g			

日	19 (水)	20 (木)	25 (火)
おかず	シュウマイ	ミートボール	ぎょうざ
小学校	2 個	2 個	2 個
中学校	3 個	3 個	3 個

●放射性物質測定検査結果●  
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。  
 (3月8日実施) セシウム134 <1.2Bq/kg セシウム137 <1.2Bq/kg

## ★ 給食時間の約束 ★

<p>石けんで手を洗おう!</p> 	 <p>いただきます・ごちそうさま は感謝の気持ちを込めて!</p>
<p>エプロンやバンダナを きちんと身に着けよう!</p> 	 <p>好き嫌いしないで何でも 食べよう!</p>

長泉町YouTube【おいしく安全な学校給食が届くまで】  
<https://www.youtube.com/watch?v=bb1RCSgeoNY>



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
12 水	ごはん			こめ	863 kcal	小学校 1年生	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きハンバーグのおろしがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	パンこ	30.2 g		
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
	じゃがいもと豆腐のみそ汁	とうふ かまぼこ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも	3.1 g		
甘夏ゼリー		なつみかん	さとう				
13 木	♪ようこそ小学1年生献立♪				821 kcal		しめじ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.3 g		
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら	2.7 g		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ えだまめ	こめあぶら			
さくらゼリー		さくらんぼ レモン	さとう みずあめ				
14 金	セルフメンチカツパン				793 kcal		しめじ
	〔丸型横割りのパン〕			パン			
	メンチカツ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	さとう パンこ こめあぶら	28.5 g		
	中濃ソース						
	〔塩もみキャベツ〕		キャベツ		3.8 g		
牛乳	ぎゅうにゅう						
コーンシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ひらたけ とうもろこし ほうれんそう	こめあぶら じゃがいも				
17 月	ソフトめん			ソフトめん	774 kcal		しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム にんにく トマト	こめあぶら こむぎこ	32.8 g		
	じゃがいもと大豆の揚げからめ	だいず かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.9 g		
フルーツミックス		みかん もも りんご					
18 火	◎入学進級お祝い献立◎				817 kcal		
	赤飯		あずき	こめ			
	ごま塩			ごま	29.6 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の唐揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	2.8 g		
	キャベツとしらすのゆかり和え	かたくちいわし	キャベツ きゅうり しそ				
	若竹汁	わかめ とうふ なんと かまぼこ	たけのこ だいこん にんじん はねぎ えのきたけ	じゃがいも			
いちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう				
19 水	♪♪長泉の日♪♪				789 kcal		あしたか牛 しめじ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.9 g		
	あしたか牛とキャベツの オイスターソース炒め	ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ ひらたけ ねぶかねぎ	こめあぶら でんぷん	2.6 g		
	しらす入りシュウマイ	しらす すけとうだら	たまねぎ	さとう こむぎこ			
わかめと春雨のスープ	ベーコン わかめ とうふ	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	はるさめ				
20 木	黒糖入りロールパン			パン こくとう	810 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートボールのトマトソース和え	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	パンこ でんぷん	31.3 g		
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	こめあぶら さとう			
白いんげん豆のクリームスープ	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	4.0 g			

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
21 金	ごはん			こめ	834 kcal	小学校	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭の白みそ焼き	さけ みそ	えのきたけ ピーマン とうもろこし	ドレッシング	35.9 g		
	もやしとほうれん草のごま和え		もやし ほうれんそう	ごま さとう	2.6 g		
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ ごぼう にんじん ひらたけ しょうが	じゃがいも しらたき こめあぶら さとう			
24 月	角型食パン			パン	740 kcal		
	いちごジャム		いちご	みずあめ さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.1 g		
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモン	でんぷん こめあぶら さとう			
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	4.0 g		
キャベツとタマネギの コンソメスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ					
25 火	麦ごはん			こめ むぎ	885 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ こめあぶら	33.4 g		
	もやしのナムル		もやし きゅうり とうがらし	ごま ごまあぶら さとう			
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	2.1 g		
ヨーグルト	ヨーグルト		さとう				
26 水	わかめごはん	わかめ		こめ	815 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそがけ	さば みそ	しょうが	ごま さとう でんぷん	25.9 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん				
	いも団子汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく	4.0 g		
27 木	玄米入りロールパン			パン こめ	760 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の香草焼き	とりにく	にんにく パセリ バジル		33.5 g		
	キャベツとアスパラのカレーソテー		キャベツ アスパラガス えだまめ	こめあぶら			
	トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	じゃがいも こめあぶら	3.7 g		
28 金	菜めし		ひろしまな きょうな だいこんは	こめ	815 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の幽庵焼き	さわら	ゆず		33.8 g		
	もやしの醤油炒め	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
	筍とこんにゃくの煮物	とりにく うずらたまご なまあげ さつまあげ	たけのこ にんじん ごぼう	じゃがいも こんにゃく こめあぶら さとう	3.7 g		

日	19 (水)	20 (木)	25 (火)
おかず	シュウマイ	ミートボール	ぎょうざ
小学校	2 個	2 個	2 個
中学校	3 個	3 個	3 個

●放射性物質測定検査結果●  
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。  
 (3月8日実施) セシウム134 <1.2Bq/kg セシウム137 <1.2Bq/kg

## ★ 給食時間の約束 ★

石けんで手を洗おう!





いただきます・ごちそうさま  
は感謝の気持ちを入れて!

エプロンやバンダナを  
きちんと身に着けよう!





好き嫌いしないで何でも  
食べよう!

長泉町YouTube【おいしく安全な学校給食が届くまで】  
<https://www.youtube.com/watch?v=bb1RCSgeoNY>