



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
2	月	ナン		後期入試応援給食	ごむぎ さとう あぶら	<p>🌸後期入試応援給食🌸</p> <p>いよいよ後期入試ですね。今日は中学3年生のみなさんへの受験応援給食です！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナン&キーマカレー →「遅く受かれー！」 ・チキンナゲット →「合格ゲット役」 ・ショア(マスカット) →「あたまスカッと湧えわたる」
		キーマカレー	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	あぶら カレールウ さとう	
		ショア(マスカット)	スキムミルク	マスカット(かじゅう)	みずあめ	
		チキンナゲット	とりにく だいず おから		ごむぎ パンこ さとう かたくりこ あぶら	
		こまつなのソテー	ハム	こまつな コーン にんにく しめじ	あぶら	
3	火	ちらしずし	こんぶ	れんこん たけのこ かんぴょう ほししいたけ にんじん	こめ むぎ さとう	<p>🌸🌸🌸🌸🌸🌸</p> <p>ひな祭り給食</p> <p>3月3日の「ひなまつり」は桃の節句ともいい、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。</p> <p>ひな祭りには、縁起がよいとされる具材がたくさん入った「ちらし寿司」や、邪気を払うとされる「イワシ」、春を感じさせる「菜の花」などがよく食べられます。食材の意味を考えながら、楽しく食べてみてください。</p> <p>🌸🌸🌸🌸🌸🌸</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ひなまつり給食		
		いわしのうめ	いわし かつおぶし こんぶ	うめし	かたくりこ さとう	
		なのはなのごまマヨあえ	ツナ	なのはな キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	
		はなぶのすましじる	あさり かまぼこ かつおぶし	しめじ ねぎ	ふ	
		ひながし			こめ さとう	
4	水	ラービー	なると	ほうれんそう にんじん ねぎ	ほうとうめん	<p>🍜</p> <p>笛吹市のご当地グルメ</p> <p>【ラービー】</p> <p></p> <p>ラーメン × ほうとう</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にたまご	たまご		さとう	
		ツナとだいのちゅうかさサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	ちゅうかドレッシング	
		ボンデーナツ	たまご スキムミルク		ごむぎ あぶら さとう	
5	木	むぎごはん			こめ むぎ	<p>🍴🥕🥦🥬🥒</p> <p>献立を立ててそれをもとにつくってみよう</p> <p>★献立を決めるときのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスをととのえる ・旬の食材を取り入れる ・食べる人の好みを考える ・料理の彩りを考える ・家にある食品の利用を考える ・地元の食材を活用する
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそ	さば みそ		さとう かたくりこ	
		むげんきゅうり	こんぶ	きゅうり いちみつがらし	ごま ごまあぶら	
		★かきたまじる	たまご かつおぶし	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ	かたくりこ	
6	金	コッパン	スキムミルク	世界旅メニューロシア	ごむぎ さとう あぶら	<p>🇷🇺</p> <p>給食で旅をしよう</p> <p>世界旅メニュー「ロシア」</p> <p>世界三大スープの一つである「ボルシチ」は、東ヨーロッパの国々で親しまれている料理です。</p> <p>赤い色をしたスープで、「ビーツ」という野菜を使っているのが特徴です。ビーツの甘味と野菜のうま味が、たっぷりつまったスープをおいしく味わってみてください。</p> <p></p>
		ブルーベリージャム&マーガリン			ブルーベリージャム マーガリン(にゅう)	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのこうそうやき	いか	パセリ バジル		
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら	
		ボルシチ	ぶたにく	ビーツ セロリ キャベツ トマト にんにく たまねぎ かつお にんにく ローレル パセリ	じゃがいも オリーブオイル さとう	
クリームだいふく	とうにゅう		さとう もちこ かたくりこ みずあめ しょうしんこ			
9	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p>👨👩👧👦</p> <p>「あいがとう」をつたえよう</p> <p></p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのおろしソース	とりにく	だいこん	さとう	
		じゃがいものそぼろ	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	
		ほうれんそうのみそじる	にほし あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう		
10	火	わかめごはん	わかめ	中学3年生 卒業お祝い献立	こめ むぎ さとう	<p>🎓📜</p> <p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>小学校1年生から今日まで1600回以上も給食を食べてきた中学校3年生のみなさんは今日が最後の給食になります。</p> <p>思い出に残っている給食はありますか？</p> <p>「食べることは生きること」 "You are what you eat!" 食を大切に過ごしてください。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あかうおのおこうじやき	あかうお			
		スタミナのため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん もやし	あぶら さとう	
		さくらかまぼこのすましじる	とうふ かまぼこ かつおぶし	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ		
		おいわいクレープ(いちごあじ)(中学校のみ)	とうにゅう だいず	いちご(かじゅう)(ピューレー)	さとう こめこ みずあめ あぶら	
11	水	こくとうパン	スキムミルク		ごむぎ あぶら さとう こくとう	<p>👧👦</p> <p>中学校卒業式</p> <p></p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はんぺんチーズフライ	はんぺん チーズ たまご		あぶら パンこ さとう やまいも ごむぎ かたくりこ	
		アスパラコーンソテー		アスパラガス コーン にんじん しめじ	あぶら	
		とりだんごスープ	とりだんご	はくさく たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら	
		きよみオレンジ(生)		きよみオレンジ		
12	木	むぎごはん			こめ むぎ	<p>🥛</p> <p>愛してミルク?</p> <p>丈夫な骨や歯をつくるために、牛乳を、毎日飲もう！</p> <p></p> <p>今日はみんな大好きミルクもつくとよ！</p> <p></p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミルク(コーヒー)			さとう	
		とりにくのくろこしょうやき	とりにく			
		もやしとこまつなのごまあえ		にんじん もやし こまつな	さとう ごま	
		なめこのみそじる	にほし みそ とうふ あぶらあげ	なめこ ほうれんそう ねぎ		

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			主に体をつくる	主に体の調子をとのえる	主にエネルギーになる		
13	金	バインミー		世界旅メニュー ベトナム		給食で旅をしよう 世界旅メニュー「ベトナム」 3月13日は「サンドイッチの日」です。今日はベトナムのサンドイッチ「バインミー」をイメージしました。パンに肉野菜炒めと根菜のマリネを挟んで、バインミーを作ってみましょう！スープはベトナムで親しまれている「フォー」のスープです。世界の味を楽しみましょう！	
		ソフトフランスパン			こむぎこ さとう あぶら		
		にくやさしいため	ふたにく	たまねぎ しゅんぎく	あぶら		
		こんさいのマリネ		だいこん にんじん	さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		★フォーのスープ	とりにく	はくさい えのきたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	フォー ごまあぶら		バイタンスープ(にゅう)
		ライチゼリー		ライチ(かじゅう)	さとう		
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	みじたくのポイント かみの毛がぼうしにしまえているかな？ 白衣はきれいな？ つめは切つてある？ 	
		ざっくこふりかけ	かつおぶし こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんのは まつちや とうもろこし かばちや トマト	うるちひえ キヌア いらこめ じゃがいも さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご かつおぶし		さとう あぶら		
		くきわかめのいたためもの	くきわかめ だいず	ごぼう こんにやく にんじん	あぶら さとう		
		とんじる	ふたにく みそ にぼし	だいこん にんじん まいたけ ねぎ	さといも ごまあぶら		
17	火	セルフキンパ		世界旅メニュー 韓国		給食で旅をしよう 世界旅メニュー「韓国」 今日は韓国の人気料理「キンパ」です。キンパは、韓国語で「キノのり」、「パフ=ごはん」という意味があります。 今日は具を自分でのせて巻く「セルフキンパ」です。彩りやバランスを考えながら、自分だけのキンパを作ってみましょう！ 	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		いっしょくようてまきのり	のり				
		ふたにくのコチュジャンいため	ふたにく	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう		
		たくあんをあえもの	かつおぶし	キャベツ こまつな たくあん	ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ					
18	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	ご卒業おめでとうございます 6年生のみなさんは小学校で食べる最後の給食です。 中学校でも給食をしっかり食べてがんばってくださいね。 応援しています！ あめでじょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小学6年生卒業お祝い献立			
		エビフライ	えび		パンこ こむぎこ あぶら		
		いっしょくようノンエッグタルタルソース			ノンエッグタルタルソース		
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	かんきつドレッシング		
		ABCスープ	ウインナー	キャベツ いんげん たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ		
		おいわいクレープ(いちごあじ)(小学校のみ)	とうにゅう だいず	いちご(かじゅう)(ピューレー)	さとう こめこ みずあめ あぶら		
19	木	むぎごはん			こめ むぎ	小学校卒業式 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう		
		カレーきんぴら	さつまあげ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん	あぶら さとう ごま		
		わかめととうふのみそじる	にぼし みそ とうふ わかめ	たまねぎ しめじ こまつな			
20	金	春分の日					
23	月	むぎごはん			こめ むぎ	1年をふりかえろう 今年度の給食も明日でおわりです。 手洗いはきちんとしていますか？ 朝ごはんは毎日食べていますか？ 食事のあいさつはしていますか？ 1年間の食生活をふりかえり、新年度の目標を立てましょう！ また来年度の給食もおたのしみ！	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	ふたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	はるさめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ		
		マーボーとうふ	とうふ ふたにく	たけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら かたくりこ		
		もすくスープ	もすく	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	ごま		
24	火	さらうどん			こむぎこ あぶら	コーンの甘味とチーズの塩味がくせになる コーンチーズ煮しパン 調理員さんが愛情を込めて手作りしてくれそうです♡ 	
		ごもくあんかけ	ふたにく なると	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ しょうが	ごまあぶら かたくりこ さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごぼうサラダ	だいず	ごぼう にんじん レタス とうがらし	たまねぎドレッシング あぶら さとう ごま		
		てづくりコーンチーズ煮しパン	チーズ たまご ぎゅうにゅう	コーン	ホットケーキミックス あぶら		

- ★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されています。
- ★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。
- この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
- ★献立の前の★マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

3月の給食目標

1年間の給食や食生活をふりかえろう！

卒業・進級おめでとう！

