



日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
3 (月)	ごちく 五目ちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	す しお しょうゆ さけ	
	すまし汁	こむぎこ (ふ)		とりにく とうふ		きょうな	えのきたけ たけのこ ねぎ	しょうゆ さけ しお けずりぶし	
	あつ焼きたまご	さとう タピオカ (でんぷん)	あぶら	たまご				す みりん しょうゆ しお	
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	
	ひなあられ	こめ さとう じゃがいも (でんぷん)			こんぶ あおのり			トマトパウダー ほうれんそうパウダー パプリカパウダー こんぶだし しお	
中724	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
4 (火)	ごはん	こめ							
	なまあげ だいこん 生揚げと大根の オイスターソース煮	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	さけ しょうゆ オイスターソース みりん	黒崎中学校 なし
	はるまき	さとう はるさめ じゃがいも (でんぷん) こむぎこ みずあめ	あぶら ラード	ぶたにく だいすこ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しいたけエキス しお	
	ふうみ づ 風味漬け						キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
5 (水)	ごはん	こめ							
	やさいじる 野菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく	にぼしこ みそ	
	さばのカレー照り焼き			さば				しょうゆ みりん カレーこ こしょう	
	チーズ入りきりざい	さとう	ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	だいこん	しお す ぬか しょうゆ	
中708	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
6 (木)	マーボー丼 (ごはん)	こめ さとう じゃがいも (でんぷん)	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	みそ しょうゆ トウバンジャン からスープ さけ オイスターソース	
	ちゅうか 中華サラダ	さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	す しょうゆ しお	
	きよみ 清見オレンジ						きよみオレンジ		
	中749	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 (金)	ごはん	こめ							
	かきたま汁	じゃがいも (でんぷん)		たまご とうふ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	しょうゆ しお にぼしこ	黒崎中学校 2年生なし
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん ラー油	
	アーモンド入りちりめ んじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			みりん しょうゆ	
中787	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
10 (月)	ごはん	こめ							
	キャベツのみそ汁			なまあげ		こまつな	キャベツ えのきたけ	にぼしこ みそ	
	ハンバーグ チャップソース	じゃがいも (でんぷん) さとう	とんし あぶら マッシュポテト	とりにく ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ	ケチャップ しお ソース こしょう あかワイン	
	ビーンズサラダ	じゃがいも		だいす		にんじん	きゅうり コーン	しょうゆ マヨネーズ (卵不使用)	
中837	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
11 (火)	ごはん	こめ							
	こ じる 呉汁	じゃがいも	ごま	だいす		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	にぼしこ みそ	
	さばのみそ煮	じゃがいも (でんぷん) さとう		さば				みそ みりん	
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ さけ いちみつとうがらし	
中750	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
12 (水)	ちゅうか 中華めん	こむぎこ							
	ごちく 五目あんかけスープ	さとう じゃがいも (でんぷん)	ごまあぶら	ぶたにく なんと いか あさり うすらたまご		にんじん	はくさい もやし ねぎ しいたけ メンマ にんにく しょうが	からスープ しょうゆ しお こしょう	
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいも (でんぷん)	あぶら ごまあぶら	だいす		ピーマン にんじん	こんにゃく	しょうゆ みそ みりん いちみつとうがらし	
	あまなつ						あまなつ		
中805	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				

13 (木)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		しお うめず	
	チンゲン菜のスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	がらすープ しお にぼしこ しょうゆ こしょう	
	野菜コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう じゃがいも (てんぷん)	あぶら	だいすこ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	こしょう しお	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	
中733	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
14 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ							
	チキンカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	カレーこ しお カレールウ チャツネ	黒崎中学校 最終日
	ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり コーン	す こしょう しお	
	チョコプリン	さとう こめこ	あぶら					ココアパウダー カカオマス	
中799	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
17 (月)	こだいまいせきはん 古代米赤飯	こめ くらまい							
	ごま塩		ごま もちごめこ					しお	黒崎南小学校 最終日
	もずくのみそ汁			とうふ	もずく		ねぎ えのきたけ	にぼしこ みそ	
	ますのたつた揚げ	じゃがいも (てんぷん)	あぶら	ます				しょうゆ みりん	
	コーン入りひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	しょうゆ	
	お祝いクレープ	さとう こめこ みずあめ じゃがいも (てんぷん)	あぶら	とうにゅう だいすこ			いちご	しょうゆ レモンかじゅう	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18 (火)	ごはん	こめ							
	肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	しょうゆ しお みりん	大野小学校 山田小学校 立仏小学校 最終日
	鉄火みそ	さとう	あぶら	だいす		にんじん	ごぼう	みそ さけ	
	フルーツ漬け						キャベツ きゅうり あまなつ	しお	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				

## 1年間の給食をふり返ってみよう!

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、1年の締めくくりの月になります。  
この1年間の生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。  
新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう。



今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。  
新年度も子どもたちのために、安全・安心でおいしい給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

黒崎学校給食センター 職員一同