



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あか	みどり	き	小	中
2月	こめこパン (げんりょう)		みそラーメン ちくわのカレーあげ ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく, やきぶた,あかみそ,むぎみそ, ちくわ,たまご,ロースハム	にんじん,もやし,ねぎ, たけのこメンマ,にんにく, ねぶかねぎ,しょうが, ほうれんそう,キャベツ	こめこパン,ちゅうかめん, あぶら,こむぎこ,ごま, ごまあぶら	616 30.3 22.0	775 37.5 26.2
3火	ちらしすし 		ぎょそうめんじる とりにくのばいにくやき ごしょくあえ	ぎゅうにゅう,ぎょそうめん, わかめ,とりにく,たまご	たけのこ,れんこん,にんじん, えのきたけ,たまねぎ,ねぎ, うめほし,ほうれんそう,もやし, コーン	こめ,さとう,でんぷん	583 26.5 15.4	716 32.0 17.3
4水	むぎごはん		チキンカレー もぐもぐピーズサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいす,ちくわ,ツナ	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,コーン,ブロッコリー, きゅうり,ふくしんづけ	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろざとう,ごまあぶら, オリーブオイル,さとう	654 23.3 21.9	806 27.6 25.7
5木	コッペパン あげパン (松小)		ようふうにこみ ごもくたまごやき ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ウインナー, とりにく,たまご,ちりめん,ツナ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, いんげん,きくらげ,えだまめ, ブロッコリー,きゅうり,レモン	コッペパン,じゃがいも, あぶら,さとう	593 32.3 20.9	727 39.1 24.4
6金	むぎごはん		もちもちじる てづくりじゃこカツ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,すりみ,とうふ, ひじき,ちりめん,だいす,たまご	はくさい,にんじん,ねぎ,ごぼう, たまねぎ,えだまめ,こまつな, キャベツ	こめ,はだかむぎ,もち, でんぷん,こむぎこ,パンこ, アーモンド,さとう	658 28.5 17.9	806 34.1 20.6
9月	コッペパン (げんりょう)		パンプキンスープ たらとぎのこのマヨやき しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン, たら,ぶたにく	かぼちゃ,たまねぎ, パセリ,えのきたけ,しめじ, レタス,きゅうり,にんじん, ねぎ,うめ,レモン	コッペパン,じゃがいも,あぶら, マヨネーズ,オリーブオイル, さとう	581 30.7 22.8	727 37.8 27.1
10火	しろごはん		ぶたじる レタスのひきにくいため ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,むぎみそ, たまご,ひじき	はくさい,にんじん,だいこん, ねぎ,レタス,しょうが,コーン, きゅうり,キャベツ	こめ,さといも,さとう, ごまあぶら	593 26.1 17.7	727 31.3 20.2
11水	しろごはん		ごもくきんぴら きりほしだいこんのサラダ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひらてん,ちくわ,こぼし, あおのり	ごぼう,にんじん,いんげん, きりほしだいこん,きゅうり	こめ,つきこんにやく,あぶら, じゃがいも,さとう,ごまあぶら, ごま	615 25.2 18.0	753 29.8 20.8
12木	バターパン (げんりょう)		もずくスープ キムチチーズバーグ ごまドレッシングサラダ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう,わかめ,もずく, とうふ,ぎゅうにく,ぶたにく, たまご,チーズ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, レタス,セロリ,はくさいキムチ, きゅうり,キャベツ,コーン	コッペパン,バター,さとう, パンこ,あぶら,ごま	665 30.1 30.9	827 36.7 37.9
13金	むぎごはん		ちゅうかスープ ピビンバ キムチあえ	ぎゅうにゅう,やきぶた, うすらたまご,とうふ, ぎゅうにく,ぶたにく,むぎみそ	たけのこ,にんじん,しいたけ, たまねぎ,チンゲンサイ,ねぎ, ねぶかねぎ,しょうが,にんにく, こまつな,もやし,はくさい	こめ,はだかむぎ,ごまあぶら, あぶら,ごま,さとう	573 26.9 17.1	701 31.9 19.5
16月			ちゅうがっこう 3ねんせい リクエストこんだて	ぎゅうにゅう,たい,とうふ, あぶらあげ,わかめ,あかみそ, むぎみそ,ぶたにく,ロースハム, たまご	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, ねぎ,しょうが,きゅうり,きくらげ, もやし	こめ,こむぎこ,でんぷん,さとう, はるさめ,ごまあぶら	660 31.8 21.7	790 38.2 25.1
17火	ツナとコーンの ピザトースト		とりだんごスープ マカロニサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ, とりにく,ヨーグルト	たまねぎ,ピーマン,コーン,ねぎ, しょうが,にんじん,はくさい, キャベツ,きゅうり	しょくパン,でんぷん,マカロニ, マヨネーズ	581 29.6 25.3	
18水	わかめごはん		じゃがいものなんばんに ぶたにくのしょうがやき しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく, しろみそ,ぶたにく,しそひじき	にんじん,ごぼう,いんげん, しょうが,たまねぎ,キャベツ, こまつな	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら,さとう	614 27.2 14.3	753 32.7 16.3
19木	しろごはん		さわにわん いわしのアングレースソース うめサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,いわし,ちくわ	しいたけ,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,しょうが,レタス, きゅうり,うめほし,レモン	こめ,でんぷん,さとう,パンこ, あぶら	626 27.5 19.6	772 33.2 22.7
23月	きたいよしょう 6ねんせい		しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, ロースハム,たまご	たまねぎ,にんじん,グリーンピース, にんにく,しょうが,きゅうり, きくらげ,もやし	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろざとう,でんぷん, はるさめ,さとう,ごまあぶら, やきプリンタルト	709 26.8 23.5	873 32.2 27.7
24火	ピザトースト		マカロニのクリームに くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう,ツナ,ウインナー, チーズ,とりにく,くきわかめ, ヨーグルト	たまねぎ,ピーマン,コーン,にんじん, えだまめ,キャベツ,きゅうり	しょくパン,マカロニ, じゃがいも,あぶら,ごま,さとう, ごまあぶら		749 34.3 27.8

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

【3月のリクエスト献立】

- ◎ 3月16日(月) 中学校3校 3年生リクエスト献立
※ 中学3年生には、特別にハーゲンダッツのバニラアイスが登場しますよ。
- ◎ 3月23日(月) 北伊予小学校 6年生リクエスト献立 給食のテーマ「超高級店風 スパイスカレーライス定食 幸せレッツゴー」



ご卒業おめでとうございます



友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

