

献立表 (2月) ちらしごはん(ごはん) きざみのり いかのよしのあげ\*

エネルギー 636kcal たんぱく質 29.6g エネルギー 722kcal たんぱく質 28.1g エネルギー 649kcal たんぱく質 27.0g

9 (月) そぼろごはん(ごはん) しおだれキャベツ\* けんちんじる\*

献立表 (9月) けんちん汁 けんちん汁 油 揚げ油 適量

エネルギー 639kcal たんぱく質 31.3g エネルギー 682kcal たんぱく質 27.1g エネルギー 647kcal たんぱく質 26.4g

16 (月) むぎごはん チキンストロガノフ キャベツのスープに\* ピーチゼリー

献立表 (16月) 鶏がらのスープ 鶏がらのスープ 油 揚げ油 適量

エネルギー 743kcal たんぱく質 26.1g エネルギー 628kcal たんぱく質 29.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 33.2g

学校給食費の口座振替日(納期限) 令和8年3月2日(月) (2・3月分)

今月の献立の作り方を紹介します

桃のつぼみもふくらみ、春の気配を感じる頃になりました。

3月の献立から、ご家庭でも味わっていただきたい献立を紹介します。

【さんまのかば焼き】(4人分)

揚げ油 適量 (さんま(3枚おろし) 2尾分 片栗粉 適量)

- ①さんまは、半分の長さに切る ②なべにカッコ内の水と調味料を入れて煮立たせ、たれを作る。

【とりじゃが】(4人分)

炒め油 小さじ1弱 : たまねぎ 120g(小1個) : しょうゆ 小さじ2/3

- ①にんにくはすりおろし、にんじん・じゃが芋はいちよう切り、たまねぎはくし切りにする。

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について 献立名 加工食品名 アレルギーの原因物質

令和8年3月(2026年3月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 14回

☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。