

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 もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー ^(kcal) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
2 月	◎受験応援献立◎				568 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g		にんじん だいこん 白ねぎ
	おうえんカツ	とりにく		こめあぶら あぶら パンこ こむぎこ でんぷん			
	もやしときゅうりのおかかあえ	かつおぶし	きゅうり もやし		1.9 g		
	いもだんごじる	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん			
3 火	♪桃の節句献立♪				546 kcal		
	セルフちらしずし						
	ごはん			こめ			
	ちらしずしのぐ		れんこん しいたけ にんじん さやえんどう	こんにやく さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.1 g		しめじ だいこん
	いかメンチフライ	いか	キャベツ にんじん しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら あぶら			
	はなのすましじる	かまぼこ とうふ	だいこん はくさい ひらたけ		1.7 g		
	ひなあられ			もちこめ さとう でんぷん			
4 水	☆長小6-4作成献立☆				523 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g	長中3年 北中3年	しめじ だいこん
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	さとう でんぷん			
	もやしとベーコンのしょうゆいため	ベーコン	もやし とうもろこし	あぶら	1.9 g		
	なめこのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん なめこ ひらたけ				
5 木	こくとういりかくがたしよくパン			パン	586 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツのトマトソースがけ	たまご		さとう あぶら でんぷん	23.5 g	長中3年 北中3年	
	かいそうサラダ	わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ぶのり	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.5 g		
	パンブキンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも			
6 金	★リクエスト給食★				611 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g		
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	あぶら さとう でんぷん			
	すいぎょうぎのスープ	ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ ねぶかねぎ	こむぎこ でんぷん	2.1 g		
	★おこめのムース	たまご にゅうせいひん		さとう こめこ みずあめ			
9 月	ソフトめん			ソフトめん	579 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース	あぶら こむぎこ	27.4 g	長中3年	
	ポテトとだいすのあげからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	じゃがいも さつまいも こめあぶら でんぷん	1.7 g		
10 火	◇長泉の日◇				544 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3 g		あしたか牛
	あしたかぎゅうとぶたにくの ホイコーロー	ぎゅうにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ひらたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん	1.5 g		しめじ 白ねぎ
	コーンとたまごのちゅうかスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん			
	レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みずあめ			
11 水	☆長小6-3作成献立☆				553 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.5 g	北中3年	だいこん
	くろはんべんのフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ こめあぶら でんぷん			
	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう こめあぶら こま	2.2 g		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	じゃがいも さといも あぶら			

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 ものになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの ものになる	エネルギー(1回) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
12月	★リクエスト給食★				618 kcal		
	★りんごいりロールパン		りんご	パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g		
	ポークコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら			
	ツナとキャベツのサラダ	まぐろ	キャベツ とうもろこし	こめあぶら ドレッシング	2.6 g		
木	ポトフ	とりにく ワインナー	だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	あぶら マカロニ じゃがいも			
13日	ごはん			こめ	507 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのごまみそがけ	さわら みそ	しょうが	さとう でんぶん ごま	23.9 g	長中3年	にんじん しめじ
	つきこんにゃくのいりに		こんにゃく にんじん さやいんげん	あぶら さとう		北中3年	だいこん
	とうふときのこのすましじる	とうふ	だいこん はねぎ えのきたけ ひらたけ	じゃがいも	1.8 g		
16日	★リクエスト給食★				586 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g		
	★とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん こめあぶら			
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい にんじん	さとう	1.7 g		
火	かきたまじる	とうふ わかめ たまご	しいたけ たまねぎ ほうれんそう	でんぶん			
17日	◆お祝い献立◆				632 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも あぶら	18.1 g		
	キャベツとほうれんそうのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら			
火	おいおいデザート	とうにゅう	いちご いちごかじゅう	あぶら さとう こめこ みずあめ でんぶん	2.1 g		

*都合により献立を変更する場合があります。



1年間の振り返りをしよう!



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ と ことができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物 を知ることが できましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間 を過ごせましたか?</p>

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残り
わずかとなりました。
みなさんは、日々の給食からどんなことを
学んできたでしょうか?
この1年間を振り返り、できたことを
チェックしてみましょう。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、未来の自分をつくるための
重要な土台となります。みなさんの新生活が健康
で充実したものとなるよう、願っています。



○保護者のみなさまへ○

令和7年度の給食は、全校17日で終了いたします。
ご理解とご協力に対し、深くお礼申し上げます。
令和8年度、各校の給食開始につきましては令和8年度
の初めに決定します。
来年度も給食センター職員一同、おいしく安全な給食づ
くりを努めますので、よろしくお願いたします。



日曜日	こんだて	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる			備考	
		食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	エネルギー(1食) たんぱく質 食塩相当量	給食 なし	地場産物		
2月	◎受験応援献立◎						695 kcal					
	ごはん				こめ							
	牛乳	ぎゅうにゅう					27.5 g		にんじん だいこん 白ねぎ			
	応援カツ	とりにく			こめあぶら あぶら パンこ こむぎこ でんぷん							
	もやしときゅうりのおかか和え いも団子汁	かつおぶし とりにく とうふ みそ	きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ		じゃがいも でんぷん		2.5 g					
3月 火	♪桃の節句献立♪						714 kcal					
	セルフちらし寿司											
	ごはん ちらし寿司の具				こめ れんこん しいたけ にんじん さやえんどう こんにやく さとう							
	牛乳	ぎゅうにゅう					25.3 g		しめじ だいこん			
	いかメンチフライ	いか		キャベツ にんじん しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら あぶら							
	花のすまし汁	かまぼこ とうふ		だいこん はくさい ひらたけ			2.5 g					
	ひなあられ				もちこめ さとう でんぷん							
4月 水	☆長小6-4作成献立☆						668 kcal					
	ごはん				こめ							
	牛乳	ぎゅうにゅう					28.4 g	長中3年 北中3年	しめじ だいこん			
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく		たまねぎ だいこん	さとう でんぷん							
	もやしとベーコンのしょうゆ炒め なめこのみそ汁	ベーコン とうふ あぶらあげ みそ		もやし とうもろこし たまねぎ にんじん なめこ ひらたけ	あぶら		2.6 g					
5月 木	黒糖入り角型食パン				パン		686 kcal					
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	オムレツのトマトソースがけ	たまご			さとう あぶら でんぷん		27.1 g	長中3年 北中3年				
	海藻サラダ	わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ぶのり		キャベツ とうもろこし	ドレッシング			3.2 g				
	パンブキンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ		かぼちゃ たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも							
6月 金	★リクエスト給食★						767 kcal					
	ごはん				こめ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	豚キムチ	ぶたにく		たまねぎ もやし たらこ キムチ にんにく	あぶら さとう でんぷん		29.2 g					
	水ぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく		チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ ねぶかねぎ	こむぎこ でんぷん			2.4 g				
★お米のムース	たまご にゅうせいひん			さとう こめこ みずあめ								
9月	ソフト麺				ソフトめん		741 kcal					
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ミートソース	ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース	あぶら こむぎこ		34.3 g	長中3年				
	ポテト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 さつまいも こめあぶら でんぷん		2.2 g					
10月 火	◇長泉の日◇						694 kcal					
	ごはん				こめ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	あしたか牛と豚肉のホイコーロー	ぎゅうにく ぶたにく みそ		しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ひらたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん		26.5 g		あしたか牛 しめじ 白ねぎ			
	コーンと卵の中華スープ	たまご		たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん							
レモンゼリー			レモンかじゅう	さとう みずあめ								
11月 水	☆長小6-3作成献立☆						731 kcal					
	ごはん				こめ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	黒はんぺんのフライ	くろはんぺん			パンこ こむぎこ こめあぶら でんぷん		27.0 g	北中3年	だいこん			
	春雨サラダ			きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう こめあぶら こま							
豚汁	ぶたにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	じゃがいも さといも あぶら		2.9 g						

日曜日	こんだて	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる			備考	
		食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	エネルギー(1日) たんぱく質 食塩相当量	給食なし	地場産物		
12月	★リクエスト給食★						795 kcal					
	★りんご入りロールパン		りんご	パン								
	牛乳	ぎゅうにゅう					29.1 g					
	ポークコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも	パンこ	こむぎこ						
						あぶら	こめあぶら					
木	ツナとキャベツのサラダ	まぐろ	キャベツ	とうもろこし	こめあぶら	ドレッシング	3.6 g					
	ポトフ	とりにく	ワインナー	だいこん	たまねぎ	にんじん	チンゲンサイ					
					あぶら	マカロニ	じゃがいも					
13日	ごはん					こめ	646 kcal					
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	鯖のごまみそがけ	さわら	みそ	しょうが	さとう	でんぷん	ごま	29.7 g	長中3年	にんじん		
	つきこんにゃくの炒り煮			こんにゃく	にんじん	さやいんげん	あぶら	さとう	北中3年	だいこん		
	豆腐ときのこのすまし汁	とうふ		だいこん	はねぎ	えのきたけ	ひらたけ	じゃがいも	2.3 g			
16日	★リクエスト給食★						730 kcal					
	ごはん					こめ						
	牛乳	ぎゅうにゅう					31.9 g					
	★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					
	白菜の昆布和え	こんぶ		はくさい	にんじん	さとう		2.3 g				
かきたま汁	とうふ	わかめ	たまご	しいたけ	たまねぎ	ほうれんそう	でんぷん					
17日	◆お祝い献立◆						791 kcal					
	ごはん					こめ						
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	チキンカレー	とりにく	チーズ	たまねぎ	にんじん	しょうが	じゃがいも	あぶら	22.5 g			
				にんにく	りんご							
火	キャベツとほうれん草のソテー	ベーコン		キャベツ	とうもろこし	ほうれんそう	あぶら					
	お祝いデザート	とうにゅう		いちご	いちご	かじゅう	あぶら	さとう	こめこ	2.7 g		
						みずあめ	でんぷん					

*都合により献立を変更する場合があります。



1年間の振り返りをしよう!



<p>給食の前に 手をきれいに 洗いましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おししを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ とができますか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。
みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?
この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう、願っています。



○保護者のみなさまへ○



令和7年度の給食は、全校17日で終了いたします。
ご理解とご協力に対し、深くお礼申し上げます。
令和8年度、各校の給食開始につきましては令和8年度の初めに決定します。
来年度も給食センター職員一同、おいしく安全な給食づくりに努めますので、よろしくお願いたします。