



日	給食なし	献立	アレルギー物質					赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分								
			小麦	そば	卵	乳	えび						かに	バナナ						
13 木		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう												
		さくらごはん							こめ			さけ	しょうゆ しお	592 Kcal						
		さばのおちゅうみあげ						さば	でんぷん あぶら			しょうゆ さけ	こなちや しお	26.2 g						
		レタスのいそかあえ						のり		レタス もやし	ほうれんそう	しょうゆ		3.1 g						
		すけちかじる						あつあげ		だいこん にんじん	ごぼう	さばぶし	しょうゆ しお							
		でこぼん							でこぼん											
14 金	南小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう												
		しょくぱん◎	X		X			しょくぱん (こむぎこ ショートニング さとう)	だっしふんにゅう					610 Kcal						
		ぶたにくとおまめのトマトに						ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ マッシュルーム	トマトかん	ピーマン	トマトジュース	パイオン	クチャップ	しょうゆ	ソース	しお	25.9 g	
		くきわかめとコーンのサラダ						くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ	きゅうり	コーン	にんじん	す	しょうゆ	しお	からし	24.4 g		
	アーモンドパイ	X		X				パイシート (こむぎこ)	あぶら	だっしふんにゅう									2.9 g	
	アーモンド							アーモンド	ざらめとう											
17 月	富戸小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう												
	南小	ごはん							こめ											
		ぶりのてりやき						ぶり	さとう	あぶら				しょうゆ	みりん					35.4 g
		アーモンドあえ							アーモンドブードル	さとう	こまつな	キャベツ	もやし	しょうゆ						24.0 g
		なっとう◎						なっとう (だいず)	たれ	からし										2.8 g
		くたくさんみそしる						ぶたにく	みそ	じゃがいも		キャベツ	にんじん	しめじ	さばぶし					
	オレンジ										オレンジ									

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しません、めん工場では製造しています。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ( )で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。  
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛の栄養価です。  
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛の栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ

## ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。

ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。

はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

## 春休みは家のお仕事をやってみよう

家の仕事には、配膳や食器の片付け、お皿拭き、お風呂掃除、ごみ出しなどいろいろな仕事があります。

4月からは1つ学年があがり、1年生は2年生に、6年生は中学生になります。次の学年・学校へのステップアップのために、自分にできることを考え、お家の仕事を自分の仕事としてやってみましょう。