



給食献立表

実施日	日	曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳	ツナおろしスパゲティ コーンサラダ 黒糖シナモン蒸しパン	牛乳 けずり節 ツナのり 豆腐	スパゲティ オリーブ油 さとう 小麦粉 黒砂糖	たまねぎ だいこん こまつな にんじん きゃべつ もやし コーン レーズン	672	24.7
2	水	牛乳	チンジャオロース丼 即席漬け 中華春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり トマト きくらげ こまつな	585	23.4
3	金	牛乳	ちらし寿司 すまし汁 桃ゼリー	牛乳 あなご 卵 粉寒天 けずり節 鶏肉 はんぺん	精白米 さとう 油	にんじん 干しいたけ れんこん 菜の花 たまねぎ えのき こまつな ももジュース 桃缶	569	22.4
6	月	牛乳	梅じゃごはん 肉豆腐 ごぼうチップスサラダ	牛乳 じゃこ 豚肉 豆腐	精白米 麦 ゴマ 油 こんにゃく 麩 さとう	梅干し ゆかり にんじん たまねぎ えのき グリンピース こまつな きゃべつ ごぼう	610	28.1
7	火	牛乳	たご飯 瀬戸揚げ けんちん汁 くだもの	牛乳 油揚げ たこ たら 豆腐 鶏肉 けずり節	精白米 もち米 でんぷん 油 こんにゃく さとも	干しいたけ にんじん グリンピース ごぼう 万能ねぎ しょうが だいこん 長ネギ ほうれんそう	575	27.3
8	水	牛乳	きなこ揚げパン カレー風味ポトフ まめまめサラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 いんげんまめ 青大豆 大豆	油 コッペパン さとう じゃがいも	たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	587	24.5
9	木	牛乳	海鮮ちゃんぽん 手作りしゅうまい くだもの	牛乳 鶏肉 えび いか ぼたて 姫なると 豆腐 豚肉 ひじき	ちゃんぽん麺 油 ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ チンゲンサイ たまねぎ くだもの	538	28.9
10	金	牛乳	麦ごはん 鮭の照り焼き ゆずの香りあえ かぼちゃ汁	牛乳 さけ けずり節 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 麦 油	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん もやし ゆず たまねぎ かぼちゃ 干しいたけ こまつな	562	30.9
13	月	牛乳	鶏飯 がね くだもの	牛乳 卵 鶏肉	精白米 油 さとう ごま油 こまつまいも 小麦粉 でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく えのき 長ネギ こまつな ごぼう たまねぎ くだもの	647	21.1
14	火	牛乳	麦ごはん 鱈の竜田揚げ お浸し 苦野汁	牛乳 さば けずり節 鶏肉	精白米 麦 油 小麦粉 でんぷん こんにゃく	しょうが 切干大根 もやし にんじん こまつな えのき 干しいたけ だいこん 長ネギ	624	27.1
15	水	牛乳	きつねうどん カラフルサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 粉寒天	冷凍うどん 油 さとう	干しいたけ にんじん たまねぎ えのき 長ネギ こまつな きゃべつ 赤パプリカ コーン りんご 桃缶	623	23.7
16	木	牛乳	麦ごはん 和風ハンバーグ ふかしポテト 呉汁	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ひじき けずり節 みそ	精白米 麦 油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	たまねぎ しめじ エリンギ えのき コーン にんじん だいこん 長ネギ	649	26.9
17	金	牛乳	カレーミートドック ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ ベーコン ヨーグルト	無塩パン 油 さとう ABCマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな 桃缶 りんご缶 みかん缶	619	28.1
20	月	牛乳	赤飯 さわらの西京焼き 五目きんぴら 紅白ゼリー	牛乳 ささげ さわらみそ さつま揚げ 粉寒天	精白米 もち米 さとう 油 こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん いんげん いちご	613	29.4
22	水	シヨア	カツカレーライス もやしサラダ	シヨア 豚肉	精白米 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな	602	25.1

1日あたりの平均	605	26.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

◎学校行事や感染症対策、食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

