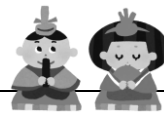




給食献立表



実施日	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 金	ちらし寿司 すまし汁 桃ゼリー <small>ひな祭り献立</small>	牛乳 あなご 卵 けずり節 鶏肉 粉寒天	精白米 さとう 油 麩	にんじん 干しいたけ れんこん 菜の花 たまねぎ えのき ほうれんそう 桃ジュース 桃缶	570	22.4
4 月	麦ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら けんちん汁	牛乳 さわら 西京みそ さつま揚げ けずり節 油揚げ	精白米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 長ネギ こまつな	605	28.8
5 火	あんかけ焼きそば ポテトご揚げ くだもの	牛乳 豚肉 いか あさり たこ あおのり	油 蒸し中華種 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ きくらげ にら 長ネギ しょうが くだもの	577	26.6
6 水	小松菜チャーハン 鉄骨サラダ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 卵 ひじき チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 麦 ごま油 油 白こま さとう	しょうが にんじん 長ネギ こまつな もやし きゃべつ ほうれんそう 桃缶	614	24.0
7 木	カレーミートドック 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ パーコン ヨーグルト	コッパン さとう じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん えのき こまつな 桃缶 バイン缶 みかん缶	586	25.5
8 金	ごはん 海苔の佃煮 電田揚げ ゆかりサラダ 豚汁 <small>6年生作成献立</small>	牛乳 のり 鶏肉 けずり節 豚肉 みそ	精白米 さとう 油 でんぷん こんにゃく じゃがいも	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん もやし ゆかり ごぼう だいこん 長ネギ	664	26.9
11 月	きなご揚げパン カレー風味ポトフ まめまめサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト いんげん豆 青大豆 大豆	油 コッパン 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	581	23.6
12 火	麦ごはん ぶりの照り焼き 磯香和え みだくさん汁	牛乳 ぶり のり けずり節 みそ 油揚げ	精白米 麦 じゃがいも	しょうが ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん たまねぎ こまつな	580	28.1
13 水	舞茸ごはん すき昆布のサラダ ひつまみ汁 <small>岩手県の料理</small>	牛乳 牛肉 昆布 けずり節 鶏肉	精白米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく 中力粉	ごぼう まいたけ さやいんげん にんじん きゃべつ もやし きゅうり だいこん こまつな	600	22.0
14 木	ツナおろしスパゲティ 水菜のサラダ チョコチップスコーン	牛乳 けずり節 ツナ のり 豆乳	スパゲティ オリーブ油 さとう 小麦粉 バター チョコ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり もやし みずな	639	24.4
15 金	鶏飯 がね くだもの <small>6年生リクエスト献立</small>	牛乳 卵 鶏肉	精白米 油 ごま油 白こま さつまいも 小麦粉 でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく 長ネギ こまつな ごぼう たまねぎ くだもの	657	21.4
18 月	ごはん チーズinハンバーグ キャベツサラダ ABCスープ <small>6年生作成献立</small>	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 チーズ ウィンナー	精白米 生パン粉 さとう 油 ごま油 ABCマカロニ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ 赤パプリカ にんじん ほうれんそう	680	28.2
19 火	天ぷらうどん お浸し 紅白ゼリー <small>卒業祝い献立</small>	牛乳 エビ けずり節 昆布 豚肉 粉寒天	油 小麦粉 でんぷん 冷凍うどん さとう	かぼちゃ たまねぎ しめじ 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 もやし にんじん ほうれんそう えのき くだもの	617	26.7
21 木	カツカレーライス トマトドレッシングサラダ	ジョア 豚肉	精白米 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり きゃべつ トマト レモン汁	662	24.9

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

1日あたりの平均	617	25.3
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



1年間を振り返ってみましょう。できているなら、() に○を書きましょう。

() 食事前には必ず手を洗った。	() 食事のマナーを守ることができた。	() 苦手な食べ物にも挑戦できた。	() 朝ごはんを毎日食べた。	() おやつは時間と量を決めて食べた。

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」にも、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います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

