

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
2月	牛乳 抹茶&きなこ揚げパン たまごスープ はるさめサラダ	牛乳 きなこ ぶた肉 豆腐 たまご わかめ ハム	揚げ油 ミルクパン さとう 油 かたくりこ はるさめ ごま油	にんにく たけのこ たまねぎ にんにく こまつな キャベツ もやし しょうが	581 kcal 22.9 g
3火	牛乳 五目ずし 魚のてり焼き すましじる ももゼリー 【桃の節句】	牛乳 とり肉 油揚げ 高野豆腐 のり 魚 豆腐 かんてん	米 さとう 油 さとう かたくりこ	にんにく 干しいたけ さやいんげん しょうが たまねぎ えのき 長ねぎ こまつな 100%ももジュース 白桃缶	637 kcal 30.8 g
4水	牛乳 プルコギ丼 チョレギサラダ 黒糖ビーンズ	牛乳 ぶた肉 わかめ だいず	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ 白ごま 黒さとう	たまねぎ にんにく もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり	605 kcal 23.9 g
5木	牛乳 ごはん(カミカミこんぶふりかけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ぶた肉 高野豆腐 みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんにく さやいんげん キャベツ もやし こまつな	609 kcal 25.6 g
6金	牛乳 八宝めん 野菜チップス くだもの	牛乳 ぶた肉	油 中華めん さとう かたくりこ 揚げ油 さつまいも	にんにく しめじ にんにく たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にら ごぼう れんこん かぼちゃ くだもの	557 kcal 20.8 g
9月	牛乳 とり五目ごはん ししゃものいそべ揚げ 切干大根入りおひたし みそしる	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう 揚げ油 米粉 かたくりこ ごま油	たけのこ にんにく さやいんげん キャベツ こまつな 切干しだいこん 長ねぎ	616 kcal 27.6 g
10火	牛乳 ピザトースト ポトフ くだもの	牛乳 ベーコン ハム ピザチーズ とり肉 ウィンナー	無塩食パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんにく キャベツ ホールコーン くだもの	586 kcal 26.3 g
11水	牛乳 カレーピラフ ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 ウィンナー ベーコン ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールコーン グリーンピース パセリ にんにく セロリ トマト	634 kcal 20.6 g
12木	牛乳 赤じそとじゃこのごはん ぎせい豆腐 おひたし ぐだくさんみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 たまご みそ	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	赤じそ にんにく さやいんげん こまつな キャベツ えのき ごぼう 長ねぎ	604 kcal 30.3 g
13金	牛乳 スープスパゲティ ポテト入りキャロットソースサラダ くだもの	牛乳 ベーコン とり肉 なまクリーム	スパゲティ パター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム クリームコーン パセリ キャベツ こまつな くだもの	599 kcal 22.5 g
16月	牛乳 にんにくとツナのごはん にくどうふ 野菜のからし和え	牛乳 ツナ ぶた肉 豆腐	米 ごま油 油 こんにやく さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう	586 kcal 27.8 g
17火	牛乳 とりなんばんうどん いそ和え 黒ごまぼたもち 【お彼岸献立】	牛乳 とり肉 油揚げ のり	冷凍細うどん かたくりこ もち米 米 黒すりごま さとう	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんにく こまつな 長ねぎ キャベツ もやし	579 kcal 23.7 g
18水	牛乳 ごはん(ごま油香のりふりかけ) 家常豆腐 わかめサラダ	牛乳 のり ぶた肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま油 さとう 白ごま 油 かたくりこ	にんにく にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン だいこん	618 kcal 26.5 g
19木	牛乳 ごはん ジャンボぎょうざ コーンサラダ ABCスープ レモンスカッシュゼリー【6-11児童考案献立】	牛乳 ぶた肉 かんてん	米 麦 揚げ油 ごま油 ぎょうざのかわ 小麦粉 油 さとう ABCマカロニ	キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく にんにく こまつな ホールコーン たまねぎ レモン	698 kcal 23.4 g
23月	ジョア さつまいも入りお赤飯 とりにくのから揚げ すましじる 野菜の赤じそ和え【卒業・修了お祝い給食】	ジョア(マスカット味) ささげ とり肉 なると	米 もち米 さつまいも 黒ごま 揚げ油 かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ もやし 赤じそ たまねぎ えのき しめじ だいこん 長ねぎ こまつな	591 kcal 23.7 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

3月分 一日あたりの平均	607	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう
に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
日々も給食をしっかり食べて、元気に学校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。

