



日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	水	セサミトースト	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のクリームシチュー かい 海そうサラダ デコボン	○	パン 油 小麦粉 バター はちみつ すりごま パン粉 じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豚肉 たまご 生クリーム わかめ 海そうシツ	たまねぎ にんじん にんにく はくさい キャベツ もやし こまつな マッシュルーム(缶) デコボン	681kcal 24.4g	3日「菜の花寿司」 「ももゼリー」 ひなまつりにちなんだ献立 です。春の訪れを感じる菜 の花をちらし寿司にかざり ました。ゼリーは、もも果 肉いりです。
2	木	むぎ 麦ごはん	や さかな ふんか ほ 焼き魚(さば文化干し) にんじんシリシリ 呉汁	○	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 さば ツナ 大豆 たまご みそ とうふ 油あげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	662kcal 30.4g	
3	金	な はな 菜の花ずし	しらすと野菜のお浸し すまし汁 ももゼリー	○	米 さとう 油 こま	牛乳 とり肉 たまご しらす とうふ わかめ 寒天	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう 菜の花 もやし こまつな ねぎ もも(缶)	595kcal 23.6g	
6	月	スパゲッティ ナポリタン	やさい 野菜チップス オニオンスープ	○	スパゲッティ 油 さつまいも	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム(缶) トマト ごぼう れんこん かぼちゃ にんにく パセリ (冷)グリル・ス	635kcal 24.6g	13日 「6年生リクエスト給食」 揚げパン、アルファベットの マカロニ入りのスープ、 じゃこサラダ、レモンス カッシュゼリー、どれも人 気の献立の組み合わせで す。
7	火	ごこ 五穀ごはん	や さかな あまじお 焼き魚(甘塩さけ) ひじきに煮 みそ汁	○	米 もち米 麦 きび ごま 油 さとう	牛乳 あすき さけ 豚肉 大豆 ひじき みそ 油あげ	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん だいこん ねぎ こまつな	600kcal 28.9g	
8	水	マーボー だいずどん 大豆丼	ワンタンスープ いちご	○	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 みそ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな いちご	692kcal 27.4g	
9	木	じゃこゆかりの ごはん	とりにく とじゃがいもの揚げ煮 お浸し	○	米 油 でんぷん じゃがいも さとう	牛乳 みそ ちりめんじゃこ とり肉	ゆかり しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ もやし ほうれんそう	677kcal 25.1g	
10	金	パン インパン	とうふ 豆腐グラタン コーンポテト キャベツスープ	○	パンパン 油 さとう バター 小麦粉 パン粉 カレー油 じゃがいも	牛乳 とうふ ベーコン 豚肉 生クリーム とり肉	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム(缶) パセリ とうもろこし セロリー にんじん キャベツ	637kcal 24.9g	15日 えらんでランチ 「盛り合わせフライ」 事前のアンケートで選ば ます。 A: 丼かつ&えびフライ B: ひれかつ&いかフライ
13	月	にしよあ 二色揚げパン	ABCスープ じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー	○	ココアパン 油 コッパン ごま さとう ごま油 カカオ シルク	牛乳 きなこ ベーコン とり肉 わかめ 寒天 ちりめんじゃこ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ にんにく こまつな レモン	653kcal 23.0g	C: ジョア(ブレン味) D: ジョア(りんご味) AかB、CかD、どちらを 選びますか?
14	火	カレーうどん	き ぼ 切り干しとひじきのサラダ スイートポテト	○	うどん 油 さとう でんぷん ごま油 バター さつまいも はちみつ	牛乳 豚肉 ひじき 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ほうれんそう きゅうり だいこん 切り干しだいこん とうもろこし しょうが	658kcal 18.8g	
15	水	ごはん	「えらんでランチ」お楽しみフライ ゆでキャベツ 豚汁	ジョア	米 油 小麦粉 パン粉	ジョア とり肉 豚肉 えび いか みそ 油あげ とうふ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	683kcal 28.4g	
16	木	パエリア	スペインオムレツ ポパイスープ	○	米 麦 バター オリーブ油 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 いか えび ベーコン たまご 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし セロリー (冷)グリル・ス かぶ ほうれんそう	634kcal 26.3g	21日 「6年生リクエスト給食」 小学生最後のリクエスト給 食は、人気のラーメンと ぎょうざの組み合わせで した。
17	金	むぎ 麦ごはん	さかな や 魚のごまみそ焼き くきわかめきんぴら のっぺい汁	○	米 麦 さとう ごま 油 さといも でんぷん	牛乳 さわら みそ くきわかめ ちくわ とり肉	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ だいこん こまつな	601kcal 25.4g	22日「お祝い献立」 今年度最後の給食なので卒 業祝いの献立です。お祝 いの日には欠かせない赤飯 です。
21	火	みそラーメン	ジャンボぎょうざ 冷凍みかん	○	中華めん ごま油 油 小麦粉 ぎょうざの皮	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ たら 冷凍みかん	717kcal 27.9g	
22	水	まきはん 赤飯	さかな て や 魚の照り焼き いちご やさい す 野菜の酢みそあえ すまし汁	○	米 もち米 ごま さとう ごま油	牛乳 ささげ きんめだい みそ はんぺん	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな いちご	583kcal 27.2g	
◎学校行事の都合や気候により、献立の変更並びに回数少なくなる場合があります。ご了承ください。								647kcal 25.8g	3月分平均栄養摂取量
旬のたべもの なのはな、じゃがいも、いちご、オレンジ、さわら、きんめだい								640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)

6年生のみなさん！ 卒業おめでとございます。

もうすぐ小学校の給食ともお別れですね。4月からは中学生です。これからは、さらに身長が伸び、体力がつく大切な時期です。この時期の食生活は、とても重要になります。健康で毎日を過ごすために食事について考えてみましょう。

元気でね～

食べるということは、人間にとって、生きていくために絶対に必要なことです。健康を維持するほか、心を豊かにするためにも大切なはたらきをします。体も心も健康に過ごしてほしいです。