



実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	牛乳 プルコギ丼 トックスープ いちごミルクゼリー 【韓国料理】	牛乳 ぎゅうにく とりにく かんでん なまクリーム	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ トック(韓国もち)	たまねぎ にんにく もやしりんごしょうが にんにく にら チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ こまつな いちご	662	24.0
2 木	牛乳 ココア&きなこ揚げパン じゃこサラダ 春雨スープ くだもの	牛乳 きなこ ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ	油 コッペパン 黒さとう さとう 白ごま ごま油 はるさめ	にんじん だいこん キャベツ にらしょうが 干しいたけ ばんのうねぎ オレンジ	593	22.7
3 金	牛乳 五目ずし 野菜のゆず香和え ちらしかまぼこのすまし汁 ももゼリー 【桃の節句給食】	牛乳 とりにく あぶらあげ こうやどろふ のり とろろ かまぼこ かんでん	米 さとう 油 こんにやく	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん はくさい ほうれんそう ゆず だいこん しめじ 長ねぎ こまつな もも100%ジュース 白桃缶	597	24.4
6 月	牛乳 むぎごはん 魚の塩こうじ焼き かみかみサラダ さつま汁	牛乳 メダイ ちりめんじゃこ ぶたにく	米 麦 油 こんにやく さつまいも	きりぼしだいこん にんじん れんこん キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	599	26.4
7 火	牛乳 パインパン シェパーズパイ ABCスープ くだもの【イギリス料理】	牛乳 ぶたにく レンズまめ ベーコン とりにく	パインパン 油 こむぎこ じゃがいも バター ABCマカロニ	たまねぎ にんにく ホールトマト セロリ キャベツ にんにく こまつな いちご	611	26.3
8 水	牛乳 みそラーメン ポテトはるまき レモンスカッシュゼリー	牛乳 ぶたにく ロースハム かんでん	冷凍ラーメン ごま油 油 じゃがいも エッグケア(卵 不使用マヨネーズ) さとう 春巻きの皮 こむぎこ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ にら パセリ レモン	655	17.6
9 木	牛乳 中華丼 バンサンスー ポリポリいそだいず	牛乳 ぶたにく なると いか だいず ちりめんじゃこ 青のり	米 麦 油 かたくりこ ごま油 はるさめ さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし	656	28.0
10 金	牛乳 ごはん ぶたにくのパーベキューソース焼き トマトレッシングサラダ みたくさん汁	牛乳 ぶたにく	米 油 さとう じゃがいも	にんにく りんご 長ねぎ レモン にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ トマト だいこん こまつな	647	27.4
13 月	牛乳 カラフル鮭ごはん ごぼうのから揚げ とんじる くだもの	牛乳 さけ たまご ぶたにく あぶらあげ とろろ	米 油 かたくりこ こんにやく	のぎわな ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ オレンジ	622	27.6
14 火	牛乳 スパゲティーホワイトソース 海草サラダ パナナケーキ	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム かいそうミックス たまご	スパゲティー バター 油 こむぎこ さとう こなざとう	セロリ たまねぎ にんじん 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 パナナ	693	23.9
15 水	牛乳 ポークカツカレーライス コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳 とりにく ピザチーズ ぶたにく	米 油 こむぎこ はちみつ じゃがいも パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジジュース	777	23.5
16 木	牛乳 ピザトースト 花野菜サラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ あさり なまクリーム	無塩食パン 油 さとう じゃがいも バター こむぎこ	にんにく マッシュルーム ピーマン にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ りんご しょうが パセリ	608	26.4
17 金	牛乳 ごはん ミックスフライ(エビ・チキン) ポイルキャベツ とり五目汁	牛乳 とりにく えび あぶらあげ	米 油 こむぎこ パンこ こんにやく じゃがいも	キャベツ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	661	28.2
20 月	牛乳 きつねうどん 糸寒天のサラダ 黒ごまぼたもち 【お彼岸給食】	牛乳 とりにく あぶらあげ いとかんでん わかめ	冷凍うどん 油 さとう ごま油 もち米 米 黒すりごま	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ もやし きゅうり	706	27.1
22 水	ジョア さつまいも入りお赤飯 魚の西京焼き 野菜のゆかりがけ お祝いなるとのすまし汁 いちご	ジョア(マスカット味) ぎんだら なると	米 もち米 さつまいも さとう	にんじん キャベツ もやし ゆかり たまねぎ えのき しめじ だいこん 長ねぎ こまつな いちご	543	22.1

◎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。

3月分 一日あたりの平均	642	25.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

ねん かん ふ かえ
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。

