

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	体の調子をよくするもの	
1 金	牛乳 ごもぐずし 野菜のゆず香あえ ちらしかまぼこのすまし汁 ももゼリー 【ひなまつり給食】	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり 豆腐 かまぼこ 寒天	米 さとう 油 こんにやく	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ 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 もも缶	593 kcal 24.1 g
4 月	牛乳 ガーリックピラフ れんこんチップスサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー	米 麦 油 バター さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ れんこん セロリ トマト	639 kcal 22.3 g
5 火	牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き ごもくきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 魚 さつまあげ	米 油 こんにやく さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	597 kcal 25.2 g
6 水	牛乳 くろごとうパン ラザニア チキンスープ グレーゼリー	牛乳 豚肉 ビザチーズ 鶏肉 寒天	くろごとうパン リボンマカロニ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん パセリ 100%グレープジュース	703 kcal 28.5 g
7 木	牛乳 カレーライス コールスローサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ 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 りんご くだもの	686 kcal 22.3 g
8 金	牛乳 プルコギ丼 はるさめサラダ チョコタッフィー	牛乳 豚肉 ハム 大豆	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり	683 kcal 26.5 g
11 月	牛乳 ごはん のりのつくだ煮 塩肉じゃが じゃこサラダ	牛乳 のり あさり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 さとう 油 じゃがいも 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ にら	614 kcal 24.8 g
12 火	牛乳 中華丼 サクサクいそだいず くだもの	牛乳 豚肉 なたと いか 大豆 高野豆腐 ちりめんじゃこ 青のり	米 麦 油 かたくりこ ごま油	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 くだもの	580 kcal 26.9 g
13 水	牛乳 焼きカレーパン カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 赤パプリカ ホールコーン りんご セロリ キャベツ しめじ パセリ	563 kcal 22.5 g
14 木	牛乳 スパゲティホワイトソース 海草サラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 海草ミックス たまご	スパゲティ バター 油 小麦粉 さとう	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 バナナ	693 kcal 23.9 g
15 金	牛乳 むぎごはん いかのチリソース きりぼしだいこんのサラダ たまごとレタスのスープ	牛乳 いか 鶏肉 たまご	米 麦 揚げ油 かたくりこ ごま油 さとう 油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ 切干し大根 もやし きゅうり にんじん えのき レタス	653 kcal 29.4 g
18 月	牛乳 きんぴらおこわ わかさぎの南蛮漬け 野菜のごまびたし みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ	米 もち米 油 こんにやく さとう 揚げ油 かたくりこ 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こまつな	624 kcal 24.6 g
19 火	牛乳 けんちんうどん しらす入り野菜のあえもの きなこぼたもち 【お彼岸給食】	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす きなこ	冷凍うどん 油 こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ もち米 米	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ にんにく	655 kcal 25.5 g
21 木	ジョア さつまいも入りおせきはんと りにくのから揚げ すまし汁 野菜のゆかりがけ	ジョア ささげ 鶏肉 なたと	米 もち米 さつまいも 揚げ油 かたくりこ	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり たまねぎ えのきたけ しめじ だいこん 長ねぎ こまつな	584 kcal 24.0 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)

## 給食から、どんなことを学びましたか？

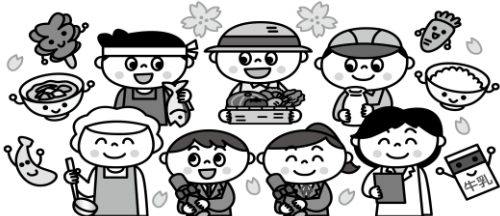
給食室では、みなさんのことを考えながら、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて給食を作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。

3月は1年間のまとめの月です。ぜひ、1年間の給食を振り返って考えてみてください。

今の学年で食べる給食もあと少しで終わります。しっかりと食べて、元気に新しい学年を迎えましょう！

3月分 一日あたりの平均	633	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

## ご卒業おめでとうございます



これから成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていくかと思えます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつづられます。

今まで小学校で学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしてほしいと願っています。

