



日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	○	黒砂糖食パントースト	豆のトマトシチュー 花野菜の和え物	牛乳, 豚肉, いんげん豆, ひよこ豆	黒砂糖食パン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ	586 kcal 24.7 g
3	火	○	さけちらし寿司  桃の節句 (ひなまつり)	菜の花のすまし汁 桃マフィン 	牛乳, 油揚げ, さけ, かまぼこ	米, さとう, 油, ごま, 小麦粉, 強力粉, バター	にんじん, たけのこ, 干しいたけ, こまつな, たまねぎ, えのきたけ, 菜の花, 黄桃缶	685 kcal 26.6 g
4	水	○	みそラーメン	ジャンボぎょうざ かわちばんかん 	牛乳, 豚肉, みそ, 八丁みそ	ラーメン, ごま油, バター, 油, ぎょうざの皮, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, とうもろこし, 長ねぎ, なら, 河内晩柑	630 kcal 31.3 g
5	木	○	押し麦ご飯	レバーの甘辛がらめ キャベツときゅうりのレモン和え ふわふわ卵のトマトスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵	米, 麦, 片栗粉, さつまいも, さとう, 油, パン粉	にんにく, しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, レモン, たまねぎ, ホールトマト, パセリ	733 kcal 29.2 g
6	金	○	高菜めし  郷土料理 (熊本県)	太平燕 (タイピーエン) いきなり団子 	牛乳, 卵, 豚肉, えび, かまぼこ, あずき	米, 麦, ごま油, さとう, 油, ラード, はるさめ, 白玉粉, 小麦粉, さつまいも	たかな漬, しょうが, にんじん, きくらげ, キャベツ, 万能ねぎ	661 kcal 22.6 g
9	月	○	チキンカレー 6年生リクエスト給食①	じゃこサラダ フルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, ちりめんじゃこ, 寒天	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, パイン缶, 黄桃缶, りんご	762 kcal 27.7 g
10	火	○	カレーヴォールストパン  世界の料理 (ドイツ)	ブロッコリーとキャベツのサラダ カルトフェルズuppe 	牛乳, ウィナー, ヨーグルト, チーズ, 鶏肉	ショートニングパン, 油, 卵不使用マヨネーズ, じゃがいも	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, とうもろこし, にんにく, たまねぎ	610 kcal 24.0 g
11	水	○	五穀ご飯	鯖のピリ辛焼き じゃが芋の変わりきんぴら けんちん汁	牛乳, あずき, さば, みそ, さつまいも, 揚げ, 鶏肉	米, もち米, 麦, あわ, きび, ひえ, さとう, ごま油, オリーブ油, じゃがいも, 油, こんにやく, さといも	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, 干しいたけ, ほうれんそう	616 kcal 28.5 g
12	木	○	スウェーデン風スパゲッティ  世界の料理 (スウェーデン)	ヤンソン・フレステルセ スウェーデンサラダ 	牛乳, ベーコン, 豚肉, チーズ, アンチョビ, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, バター, じゃがいも, パン粉, さとう	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ, キャベツ	679 kcal 28.6 g
13	金	○	うなぎご飯 	華風ブロッコリー なめこと豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, 油揚げ, うなぎ, 豆腐, わかめ, みそ	米, さとう, ごま油	にんじん, ごぼう, さやいんげん, ブロッコリー, しょうが, にんにく, 鷹の爪, だいこん, なめこ, 長ねぎ, こまつな	612 kcal 29.3 g
16	月	○	ミルクココア揚げパン 6年生リクエスト給食②	パリパリポテトの野菜サラダ 豚汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, みそ, 寒天	ショートニングパン, じゃがいも, さとう, 油, こんにやく	にんじん, こまつな, キャベツ, しょうが, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ, レモン	630 kcal 22.3 g
17	火	○	麦ご飯	かみかみ昆布ふりかけ 肉じゃが煮 春菊と人参のツナ和え 	牛乳, かえりじゃこ, 糸削り, 塩昆布, 豚肉, ツナ	米, 麦, さとう, 油, つきこんにやく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, しゅんぎく, りんご	641 kcal 25.9 g
18	水	○	ジャージャー麺  お誕生給食 (3月)	野菜のスイートチリソース いちご 	牛乳, 豚肉, 鶏肉, レンズ豆, みそ, 八丁みそ	中華めん, ごま油, 油, さとう, 片栗粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, トマト, レモン, いちご	567 kcal 24.8 g
19	木	○	もずく丼 春のお彼岸給食	野菜の梅肉和え 黒米ぼたもち 	牛乳, 豚肉, もずく, あずき	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, もち米, 黒米	たまねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし, しょうが, キャベツ, かぶ, きゅうり, 梅	677 kcal 23.1 g
23	月	○	赤飯  卒業祝い給食	ぶりの照り焼き 切干大根の煮付け わかめとネギのスープ	牛乳, ささげ, ぶり, さつまいも, 揚げ, 鶏肉, わかめ, なた	米, もち米, 油, ごま油, さとう, ふ	しょうが, にんじん, 切干大根, こまつな, たまねぎ, たけのこ, 長ねぎ	664 kcal 32.9 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

ねん かん
1年間、ありがとうございました

天神小の児童の皆さん、今年度もたくさん給食を食べてくれてありがとうございました。皆さんからの「おいしかった！」の一言がとても嬉しかったです。そして、保護者の皆さま、一年を通して給食運営へのご理解とご協力に感謝いたします。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食室一丸となって努めてまいります。次年度もよろしくお願いいたします。



3月分 一日あたりの平均	656	26.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

