



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
1	水	○	焼き鳥丼	野菜のからし和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳, 鶏肉, みそ, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉	しょうが, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, だいこん, しめじ, ほうれんそう	603 kcal 27.2 g
2	木	○	ターメリックライス  世界の料理 (ペルー)	ロモ・サルタード セビーチェ 豆乳ココアゼリー 	牛乳, ベーコン, 豚肉, ツナ, 寒天, 豆乳	米, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, しめじ, ホールトマト, ピーマン, だいこん, キャベツ, きゅうり, レモン	683 kcal 24.0 g
3	金	○	菜の花ちらしずし  桃の節句 (ひなまつり)	野菜のお浸し すまし汁 大豆粉と米粉の桃マフィン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, 大豆粉, 豆乳	米, さとう, 油, ごま	にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 菜の花, とうもろこし, えのきたけ, こまつな, キャベツ, たまねぎ, 黄桃缶	732 kcal 26.4 g
6	月	○	ガーリックフランス  1年生リクエスト給食①	白いんげんのクリームシチュー 春雨サラダ	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 生クリーム	ソフトフランスパン, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, はるさめ, さとう, ごま油	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, もやし, しょうが	606 kcal 24.4 g
7	火	○	麦ご飯  8 しんじゅく 野菜の日	とり肉の唐揚げ ひじきの五目煮 高野豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ひじき, 大豆, 高野豆腐, みそ	米, 麦, 油, 片栗粉, こんにゃく, さとう, ごま	しょうが, にんにく, ごぼう, 干しいたけ, にんじん, れんこん, こまつな, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ	664 kcal 25.8 g
8	水	○	みそラーメン  しんじゅく 野菜の日	じゃが芋とフロッキーのごまダレがけ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, みそ, 八丁みそ, プレーンヨーグルト	ラーメン, 油, ごま油, ごま, じゃがいも, さとう	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, フロッキー, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	607 kcal 20.0 g
9	木	○	ジャンバラヤ  世界の料理 (アメリカ)	パンチビーンズ	牛乳, ベーコン, ウィンナー, いか, えび, ひよこ豆, 鶏肉	米, 乳不使用マーガリン, 油, 片栗粉	トマトジュース, にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, グリンピース, にんじん, キャベツ	608 kcal 27.0 g
10	金	○	鶏飯  郷土料理 (鹿児島県)	白菜の華風漬け かるかん	牛乳, 鶏肉	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま, ながいも, 上新粉	とうもろこし, しょうが, 干しいたけ, にんじん, にんにく, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, はくさい	667 kcal 21.6 g
13	月	○	ピザホットサンド	豆とツナのサラダ ワントンスープ	牛乳, ベーコン, スライスチーズ, 青大豆, いんげん豆, ツナ, 豚肉, なた	無塩パン, 油, オリーブ油, ワンタンの皮	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, セロリ, キャベツ, にんじん, パセリ, 干しいたけ, にんにく, もやし, 長ねぎ, こまつな, しょうが	639 kcal 31.1 g
14	火	○	麦ご飯	大豆と小魚のいり煮 肉じゃが煮 野菜のからしあえ	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, 豚肉	米, 麦, 油, 片栗粉, さとう, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし	642 kcal 27.1 g
15	水	○	ツナとトマトのスパゲッティ	キャベツサラダ チョコタッフィ	牛乳, ベーコン, ツナ, 大豆	スパゲッティ, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ホールトマト, こまつな, キャベツ, りんご	700 kcal 31.2 g
16	木	○	うなぎご飯  お誕生給食	華風フロッキー なめこと豆腐とわかめの味噌汁 いちご	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, フロッキー, しょうが, にんにく, 鷹の爪, だいこん, なめこ, こまつな, いちご	600 kcal 25.7 g
17	金	○	チキン豆乳クリームライス  1年生リクエスト給食②	トックスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 寒天	米, 麦, 油, ごま油, トック, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, 赤パプリカ, パセリ, しょうが, だいこん, こまつな, レモン	654 kcal 25.1 g
20	月	○	もずく丼  春のお彼岸給食	野菜のゆかりかけ ぼたもち	牛乳, 豚肉, もずく, あずき, きな粉	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま, もち米	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, もやし, こまつな, ゆかり	689 kcal 24.1 g
23	水	○	赤飯  卒業祝い給食	金目鯛の西京焼き 五目きんぴら わかめとネギのスープ	牛乳, ささげ, きんめだい, 西京味噌, さつま揚げ, 鶏肉, 豆腐, わかめ, かまぼこ	米, もち米, さとう, 油, こんにゃく, ごま油, ごま	ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, しょうが, たまねぎ, たけのこ, こまつな, 長ねぎ	648 kcal 31.4 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、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。よろしくお願いたします。



3月分 一日あたりの平均	649	26.1
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0

