
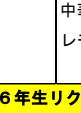






日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	○	さけちらし寿司  桃の節句 (ひなまつり)	すまし汁 大豆と米粉の桃マフィン	牛乳、油揚げ、さけ、かまぼこ、大豆粉、豆乳	米、さとう、油、ごま	にんじん、たけのこ、干しいたけ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、黄桃缶	695 kcal 28.9 g
4	月	○	麦ご飯	鶏肉のハニーマスタード焼き 切干大根のさっぱりサラダ 豚汁	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	米、麦、はちみつ、さとう、ごま油、油、こんにやく	にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、切干大根、えのきたけ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	611 kcal 26.5 g
5	火	○	長崎ちゃんぽん  郷土料理 (長崎県)	きゅうりのピリ辛漬け フルーツかんざらし	牛乳、豚肉、きえび、いか、なると、豆腐	チャンポンめん、油、ラード、さとう、ごま油、白玉粉、黒砂糖	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	599 kcal 28.5 g
6	水	○	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、ぶなしめじ、ホールトマト、カットトマト、ピーマン、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン	666 kcal 23.7 g
7	木	○	ガーリックフランス 	菜の花のクリーム煮 花野菜のごま酢和え	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、オリーブ油、小麦粉、じゃがいも、ごま、さとう、ごま油	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、とうもろこし、マッシュルーム缶、菜の花、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ	667 kcal 24.9 g
8	金	○	中華丼  しんじゅく野菜の日	海藻サラダ じゃがコロコンスープ	牛乳、豚肉、いか、なると、わかめ、赤とさかのり、ベーコン、豆乳	米、麦、油、片栗粉、ごま油、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、にんにく、クリームコーン、とうもろこし、パセリ	623 kcal 24.4 g
11	月	○	五穀ご飯	さばのみそ煮 小松菜と人参のツナ和え けんちん汁	牛乳、あずき、大豆、さば、みそ、ツナ、鶏肉	米、麦、きび、ごま、さとう、油、こんにやく、さといも	長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご、ごぼう、だいこん、干しいたけ、ほうれんそう	631 kcal 30.1 g
12	火	○	ジャージャー麺	野菜のスイートチリソース いちごたっぷり蒸しパン 	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、みそ、八丁みそ	中華めん、ごま油、油、さとう、片栗粉、小麦粉	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、いちごジャム	659 kcal 25.8 g
13	水	○	米粉のポークカレー  6年生リクエスト給食	中華サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、レンズ豆、寒天	米、麦、油、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、もやし、とうもろこし、レモン	704 kcal 23.2 g
14	木	○	きなこ揚げパン	パリパリポトの野菜サラダ 肉だんごとキャベツのスープ	牛乳、きな粉、鶏肉、豆腐	ソフトクックパン、さとう、じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、しょうが、長ねぎ、干しいたけ	641 kcal 24.2 g
15	金	○	麦ご飯  お誕生給食	小松菜とじゃこのふりかけ 肉じゃが煮 河内晩柑	牛乳、かつお、ちりめんじゃこ、豚肉	米、麦、ごま、ごま油、さとう、油、こんにやく、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、河内晩柑	590 kcal 23.5 g
18	月	○	うなぎご飯 	華風ブロッコリー なめこ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、こまつな	602 kcal 27.4 g
19	火	○	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	688 kcal 24.1 g
21	木	○	赤飯  卒業祝い給食	ぶりの照り焼き ひじきの煮物 わかめとネギのスープ	牛乳、ささげ、ぶり、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、豆腐、わかめ、かまぼこ	米、もち米、ごま、油、こんにやく、さとう、ごま油	しょうが、にんじん、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、こまつな、長ねぎ	680 kcal 33.9 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。次年度もよろしく願っています。



3月分 一日あたりの平均	647	26.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

