



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	菜の花ひなちらし ひなまつりこんだて	○	みそドレサラダ のっぺい汁 ももゼリー	牛乳,あなご,油揚げ,卵,わかめ,みそ, 鶏肉,かまぼこ(卵不使用), 豆腐,粉寒天	米,さとう,ひまわり油,こんにやく, でんぶん,さとう	にんじん,かんぴょう,れんこん, 干しいたけ,菜の花,キャベツ,もやし, こまつな,だいこん,長ねぎ,ももジュース	600 kcal 22.4 g
4 月	早稲田みょうがの 混ぜごはん	○	きんめだいの照り焼き 野菜のごまみそ和え みそ汁(大根・なめこ)	牛乳,粉かつお,鶏ひき肉,油揚げ, きんめだい,みそ,生揚げ,みそ	米,ひまわり油,こんにやく, さとう,でんぶん,白練りごま, 白すりごま	しょうが,にんじん,みょうが,たけ, もやし,キャベツ,こまつな,だいこん, なめこ,長ねぎ	609 kcal 28.3 g
5 火	鶏ごぼうピラフ	○	洋風たまご焼き マカロニスープ デコボン	牛乳,鶏ひき肉,豚ひき肉,卵, チーズ,ベーコン	米,ひまわり油,バター, じゃがいも,マヨネーズ,マカロニ	にんにく,ごぼう,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,マッシュルーム,パセリ, ほうれんそう,キャベツ,えのきたけ, こまつな,デコボン	681 kcal 25.4 g
6 水	きなこ揚げパン	○	ワントンスープ 春雨ツナサラダ	牛乳,きな粉,豚肉, なると(卵不使用),ツナ	コッペパン,さとう,ワントンの皮, ごま油,はるさめ,さとう,ひまわり油	にんじん,干しいたけ,たけのこ, はくさい,長ねぎ,チンゲンサイ, こまつな,もやし,キャベツ,たまねぎ	601 kcal 22.4 g
7 木	ごはん	○	ぶりのネギみそ焼き 五目きんぴら 沢煮わん	牛乳,ぶり,みそ,生揚げ 焼き竹輪(卵不使用),豚肉	米,さとう,ごま油,こんにやく, じゃがいも,でんぶん	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん, れんこん,さやいんげん,だいこん, えのきたけ,こまつな	629 kcal 26.8 g
8 金	カレーミート スパゲッティ	○	コールスローサラダ いちご(3粒)	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ,粉チーズ	スパゲッティ,ひまわり油, 小麦粉,さとう,バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,グリーンピース, もやし,キャベツ,ほうれんそう, ホールコーン,いちご	610 kcal 25.4 g
11 月	ホットドック	○	根菜ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,ウィンナー,鶏肉,ヨーグルト	コッペパン,ひまわり油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,れんこん,だいこん, たまねぎ,はくさい,こまつな,パイン缶, みかん缶,黄桃缶	681 kcal 26.3 g
12 火	ごはん & のりの佃煮	○	ぎんだらの西京焼き お揚げと菜っばの炊いたん 吉野汁	牛乳,のり,粉かつお,ぎんだら ,みそ,油揚げ,鶏肉,豆腐	米,さとう,こんにやく,でんぶん	キャベツ,もやし,こまつな,みすな,にんじん, だいこん,しめじ,長ねぎ	612 kcal 24.0 g
13 水	中華うま煮丼	○	春雨サラダ グレーゼリー	牛乳,豚肉,なると(卵不使用), 生揚げ,粉寒天	米,ひまわり油,でんぶん,ごま油, はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,たけのこ,たまねぎ,はくさい, チンゲンサイ,だいこん,キャベツ, こまつな,ぶどうジュース	625 kcal 20.8 g
14 木	しっぽくうどん	○	竹輪のいそべ揚げ じゃこ野菜のからし和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,あおのり 焼き竹輪(卵不使用),ちりめんじゃこ	うどん,こんにやく,でんぶん, ひまわり油,小麦粉	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ, 長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	599 kcal 24.3 g
15 金	チキン クリームライス	○	人参ドレッシングサラダ せとか	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,生クリーム	米,ひまわり油,バター,小麦粉 じゃがいも,マカロニ,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ホールコーン,パセリ, キャベツ,もやし,ほうれんそう,せとか	712 kcal 21.4 g
18 月	みそかつ丼	○	玉ねぎドレッシングサラダ けんちん汁	牛乳,豚肉,みそ,わかめ,粉かつお,生揚げ	小麦粉,パン粉,さとう,白すりごま, ひまわり油,こんにやく,ごま油	にんにく,にんじん,もやし,キャベツ, こまつな,たまねぎ,ごぼう,だいこん, しめじ,長ねぎ	706 kcal 30.3 g
19 火	ポーク カレーライス	○	キャベツサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,チーズ,粉寒天	米,ひまわり油,バター,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,トマト,キャベツ,もやし,こまつな, レモン	688 kcal 20.1 g
20 水	鯛めし 卒業・進級お祝い	発酵乳	紅白もち米しゅうまい 和風ドレッシングサラダ 祝いわん	発酵乳,油揚げ,まだい,豚ひき肉,豆腐, みそ,粉かつお,鶏肉,なると(卵不使 用)	米,さとう,でんぶん,パン粉, ごま油,もち米,小豆,ひまわり油	しょうが,長ねぎ,たけのこ,干しいたけ, にんじん,もやし,キャベツ,こまつな, たまねぎ,だいこん,えのきたけ	600 kcal 26.5 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

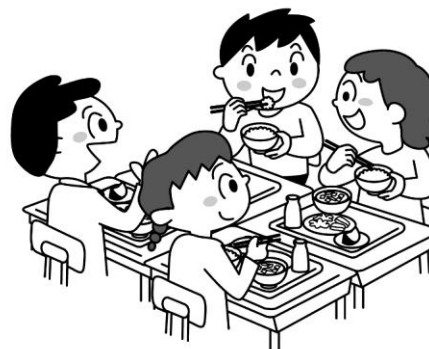
3月分 一日あたりの平均	640 kcal 24.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」
ともいい、ひな人形や桃の花
をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願います。
行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひな
あられ、ひしもちなどが食べられています。



あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この
1年間、どんな給食の思い出ができましたか？
友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物
に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出
があることでしょうか。今のクラスで給食を食べる
のも、残すところあとわずかです。1日1日を大
切に過ごしてくださいね。
そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよ
く食べることの大切さを忘れずに、これからの人
生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。